

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребенка - детский сад № 6"

Согласовано:
Педагогический совет
От 28.05. 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»:
Приказ № 62 от 28.05.2024г
заведующий МБДОУ
«Детский сад №6»
_____ О.В.Харенкова

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа**

«Румяные щечки»

для детей

с ограниченными возможностями здоровья (ТНР)

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся 5-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Уровень сложности: базовый

Авторы составители:
Старший воспитатель
Варламова Татьяна Львовна,
Инструктор по физическому воспитанию
Семьянова Ольга Анатольевна

о.Муром, 2024

Структура дополнительной общеразвивающей программы.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список использованной литературы.

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик программы"

1.1. Пояснительная записка.

➤ Введение в дополнительную общеобразовательную программу.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении является составной частью системы воспитания и обучения и направлено на всестороннее и гармоничное развитие ребенка. К концу пребывания в дошкольном учреждении дети должны обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием и двигательной подготовленностью, обеспечивающих физическую готовность их к обучению в школе. Однако данные статистики говорят о том, что многие дошкольники испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме, вызывает задержку возрастного, психического, а также речевого развития.

На современном этапе концепция инклюзивного обучения и воспитания является одним из ведущих направлений в развитии специального образования в нашей стране. основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ N 273). В терминологии ФЗ № 273 образовательные программы для обучающихся с ОВЗ относятся к адаптированным образовательным программам, разработанным с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Румяные щечки» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844

- Письмо министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Румяные щечки» является структурным компонентом модели комплексного оздоровления детей с ОВЗ с ТНР в условиях дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида. Ее содержание направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт каждого ребенка.

➤ **Направленность, уровень освоения дополнительной образовательной программы.**

Настоящая программа служит основой для всестороннего и гармоничного развития физических и социально-личностных качеств ребенка и характеризуется **физкультурно-спортивной направленностью.**
 Уровень освоения: базовый

➤ **Актуальность.**

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области обеспечения реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования.

Данные статистики говорят о том, что более 70% детей с ОВЗ испытывают двигательный дефицит, который влечет за собой нарушение осанки, координации движений, вызывает задержку возрастного, психического, а также речевого развития. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни рассматривается в практике работы детских садов как одно из приоритетных направлений гуманизации образования.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1) Базируется на потенциале ДОО и разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека, формировании культуры здорового образа жизни, укреплении здоровья детей.

2) Соответствует дошкольному уровню образования и учитывает особенности физического и психического развития детей с тяжелыми нарушениями речи. Реализация программы способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в физическом развитии детей с ТНР.

3) Разработана с учетом анализа родительского спроса на дополнительные образовательные услуги и обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

➤ **Педагогическая целесообразность или Практическая значимость** настоящей программы заключена в возможности обеспечения гармоничности развития детского организма:

- укреплении физического здоровья детей;

- формировании правильной осанки и развитии физических качеств таких, как улучшение координации движений, совершенствовании чувства равновесия и прыгучести;

Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности.

➤ **Отличительной особенностью** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является возможность формирования стремлений к здоровому образу жизни через использование комплексных мероприятий по психофизическому развитию детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ с тяжелыми нарушениями речи посредством современных игровых технологий, стимулирующих физическую активность. Учтены современные принципы

комплексно-тематического планирования. Данные теоретические и практические идеи способствуют созданию психофизиологического комфорта данной категории детей во время занятий.

Предшествующие программы, взятые за основу при разработке:

1. Виноградова Л.Г. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» ВЛПУ, 1998г.

2. Базисная программа «Истоки» (центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца) под ред. Парамоновой, 2017 г.

➤ **Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ с ТНР. Возраст детей: 5-7 лет.

По формам реализации – групповая (с включением индивидуальной работы).

Психофизиологические особенности развития детей 5-7 лет.

Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни. Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка, необходимо 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы. Это явление объясняется особенностями сердечнососудистой системы у детей. Идет активное формирование опорно-двигательного аппарата, идет процесс окостенения хрящевой ткани. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

Характеристика особенностей развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам. Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития.

К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности. Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из-за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

➤ **Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – 1 год. Выполнение программы рассчитано на 36 академических часов.

➤ **Формы и режим занятий.**

Формы организации деятельности воспитанников на занятии: индивидуально-групповая, работа по подгруппам (звеньям).

➤ **Особенности организации образовательного процесса:**

- Вид детской группы - профильная, состав - постоянный (позволяет проявить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку)
- Условия приема детей: свободный набор
- Наполняемость группы -10-15 детей с ОВЗ с ТНР.
- Предполагаемый состав группы – дети старшего дошкольного возраста.

➤ **Режим занятий:**

Выполнение программы рассчитано на 36 учебных часов (1-й год) .

- Общее число часов в учебный год – 36 часа;
- Число часов и занятий в неделю – 1 учебный час, 1 занятие;
- Периодичность занятий - каждую неделю.

Продолжительность учебного часа - 30 мин. в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается педагогом и администрацией ДОО с учетом наиболее благоприятного режима активной деятельности и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

1.2. Цели и задачи

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья детей с ОВЗ с ТНР, своевременной коррекции имеющихся нарушений в физическом развитии ребенка.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- Формировать и совершенствовать у дошкольников с ОВЗ жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы;
- Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике выполнения различных упражнений;
- Познакомить детей с элементами спортивных игр.

Метапредметные (развивающие):

- Обеспечивать развитие физических, регулятивных и социально-личностных качеств личности дошкольников, способствовать сохранению положительного эмоционального состояния у детей.
- Развивать мотивацию личности ребенка к соблюдению режима дня, выполнению правил личной гигиены.
- Развивать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Личностные (воспитательные):

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни и закаливанию организма, используя естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), различные традиционные и современные методики закаливания.

- Воспитывать морально-волевые и коммуникативные качества личности ребенка.

1.3. Содержание программы

Программа включает:

- ✓ создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ с ТНР;
- ✓ вариативные игровые формы и методы физического развития ребенка на основе сотрудничества со взрослым;
- ✓ создание атмосферы радостного общения, комфортного самоощущения в коллективе

➤ *Учебно-тематический план¹*

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | | | Формы контроля, аттестации |
|-------|--------------------------------------|--------------|----------|-----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 2. | Основы знаний. | 3 | 2 | 1 | Беседа. Наблюдение. |
| 3. | Основные позы. | 3 | - | 3 | Наблюдение |
| 4. | Элементарные движения. | 6 | - | 6 | Наблюдение |
| 5. | Основные двигательные действия. | 19 | - | 19 | Наблюдение Соревнования |
| 6. | Подвижные игры и игровые упражнения. | 3 | 1 | 2 | Эстафета Игровой практикум |
| 7. | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Открытое занятие Мониторинг |
| | Итого: | 36 | 4 | 32 | |

➤ *Содержание разделов и тем.*

Раздел 1. Вводное занятие. «Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься».

Теория. Знакомство с группой. Беседа с детьми о здоровом образе жизни и

¹ См. также Приложение № 1.

правилах поведения на занятиях. Развитие памяти, внимания.

Практика. Викторина «Знатоки спорта». Подвижная игра «Мы-веселые ребята».

Раздел 2. Основы знаний.

2.1. «Зарядка для ребят и зверят».

Теория. Теоретические сведения по технике двигательных действий. Правила безопасности при занятиях физической культурой. Формирование представлений о границах физических возможностей, умения оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно».

Практика. Разучивание комплекса ОРУ с элементами коррекционных упражнений «Зверобика». Упражнения для привития навыков правильной осанки.

2.2. «О чем рассказал Айболит».

Теория. Беседа с детьми о гигиене мест занятий физическими упражнениями, умении оценивать ситуацию, прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности. Развитие памяти, внимания, силы воли.

Практика. Игровые упражнения на отработку правильного дыхания при выполнении движений. Упражнения на формирование навыков правильной осанки. Босохождение по мешочкам с камушками

2.3. «В движении вся сила».

Теория. Теоретические сведения о пользе движения. Правила безопасности при занятиях спортом. Формирование представлений о границах физических возможностей, умения оценивать собственные силы.

Практика. Упражнения для привития навыков правильной осанки.

Раздел 3. Основные позы.

3.1. Занятие-викторина «Знатоки спортивных правил».

Теория. Умение стоять вольно на правой, на левой ноге. Теоретические сведения по технике двигательных действий. Правила безопасности при занятиях физической культурой.

Практика. Упражнения на закрепление умения стоять вольно на правой, на левой ноге. Упражнения для привития навыков правильной осанки. Командная викторина «Знатоки правил».

3.2. «Учимся вместе играть и дружить».

Теория. Умение стоять вольно на правой, на левой ноге. Умение сидеть на гимнастической скамейке. Беседа с детьми о умении оценивать ситуацию, прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности.

Практика. Упражнения на закрепление умения стоять вольно на правой, на левой ноге. Обучение умению сидеть на гимнастической скамейке. Упражнения для привития навыков правильной осанки.

3.3. «Путешествие в страну Спортландию».

Теория. Умение стоять вольно на правой, на левой ноге. Умение сидеть на гимнастической скамейке. Умение сидеть на полу, вытянув ноги вперед. Правила безопасности при занятиях спортом.

Практика. Упражнения на закрепление умения стоять вольно на правой, на левой ноге. Обучение умению сидеть на гимнастической скамейке. Обучение умению сидеть на полу, вытянув ноги вперед. Упражнения для привития навыков правильной осанки.

Раздел 4. Элементарные движения.

4.1. «Кегли, обручи и ленточки».

Теория. Развитие навыков выполнения физических действий с предметами. Развитие воображения, творческого мышления, координации движений с музыкой. Знакомство с элементами акробатических упражнений.

Практика. Упражнение с кеглями, упражнение с лентами (под музыкальную фонограмму), с обручами по желанию и выбору детей. Группировка в приседе. Перекаты в сторону из и.п. сед на пятках в группировке, перекаты назад и вперед из седа в упор присев.

4.2. «Мы - веселые зверята»

Теория. Построение в колонну по два, по три. Закрепление физических действий с предметами (обручи). Профилактика сколиоза. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Развитие двигательного творчества.

Практика. Упражнения на построение в колонну по два, по три «Запомни и повтори». Повторение комплекса ОРУ (2.1.) с включением действий с обручами «Зверобика». Двигательная творческая игра «Какой это зверь?».

4.3. «Школа мяча»

Теория. Отработка действий с мячом. Развитие координации движений, внимания, памяти. Развитие интереса к спортивным играм.

Практика. Упражнения в подбрасывании мяча вверх и умении ловить его. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.

Элементы баскетбола: отбивание мяча от пола на одном месте и в движении, забрасывание мяча в баскетбольную сетку. Упражнения с использованием фитболов. Элементы волейбола: перебрасывание мяча через сетку, отбивание мяча об стенку,

4.4. «Путешествие на планету «Робот»

Теория. Отработка навыков ориентировки в пространстве зала, перестроений. Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Совершенствование связочно-суставного аппарата.

Практика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три поворотом в движении. Размыкание на вытянутые руки в колоннах и шеренгах. Передвижение змейкой. Повторение комплекса основных движений. Коррекционные упражнения. Упражнения на тренажерах и

нестандартном оборудовании;

4.5. «На арене цирка»

Теория. Знакомство с элементами акробатических упражнений. Развитие внимания, воображения. Закрепление физических действий с предметами (ленты).

Практика. Повторение комплекса основных движений с ленточками. Коррекционные упражнения. Упражнения на тренажерах и нестандартном оборудовании.

Группировка в приседе. Перекаты в сторону из и.п. сед на пятках в группировке, перекаты назад и вперед из седа в упор присев. Кувырок вперед из положения упора стоя ноги врозь. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках.

4.6. «Путешествие в Зазеркалье»

Теория. Совершенствование связочно-суставного аппарата, закрепление навыков ориентировки в пространстве зала и перестроениях. Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Развитие внимания.

Практика. Построение в колонну по два, по три. Ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы; приставной шаг с приседанием; ковырялочка с притопом. Упражнения на тренажерах и нестандартном оборудовании.

Раздел 5. Основные двигательные действия.

5.1. «Веселые ножки»

Теория. Профилактика сколиоза. Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Укрепление мышечного корсета позвоночника.

Практика. Ходьба на носках с различными положениями рук, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок, Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 30 – 60м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями. Прыжки на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед, Ползание на четвереньках в упоре стоя на коленях «змейкой» между предметами, под дугами в чередовании с ходьбой, бегом.

5.2. «На морском берегу»

Теория. Профилактика сколиоза. Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Совершенствование связочно-суставного аппарата,

Практика. Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 30 – 60м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями, с высоким подниманием бедра (колена), челночный бег 10х3 р, в среднем темпе по пересеченной местности 150 -200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Ползание на четвереньках в упоре стоя на коленях «змейкой» между предметами, под дугами в чередовании с ходьбой, бегом.

Прыжки на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед, с одной ноги на другую слитно через 5-6 линий,

Босохождение по мешочкам с камушками. Занятия в сухом бассейне.

Элементы волейбола: перебрасывание мяча через сетку, отбивание мяча об стенку.

5.3. «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»

Теория. Профилактика сколиоза. Исправление осанки. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Совершенствование связочно-суставного аппарата,

Практика. Ходьба на носках с различными положениями рук, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок, с легким грузом на голове, с ускорением и замедлением. Прыжки в высоту с места на обеих ногах вперед, боком (правым и левым) последовательно через 5-6 предметов (высота 15-20 см), в длину с места с высоты (до 30 см) в обозначенное место,

Ползание на четвереньках, толкая головой набивной мяч, ползание под веревку, лежа на животе. Лазанье по гимнастической скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, Босохождение по мешочкам с камушками.

5.4. «Осенняя тропинка»

Теория. Профилактика сколиоза. Исправление осанки. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Совершенствование связочно-суставного аппарата,

Практика. Ходьба с легким грузом на голове, с ускорением и замедлением, перешагивая через различные предметы, с высоким подниманием бедра (колена). Ползание под веревку, лежа на животе, с опорой на предплечья, перелезание через гимнастическую скамейку, бревно и др. препятствия, пролезание в «тоннель» (несколько обручей) разными способами, лазанье по гимнастической скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, лазанье по наклонной доске, спуск по гимнастической стенке.

5.5. «Тренажерный зал»

Теория. Совершенствование связочно-суставного аппарата, развитие координации движений, интереса к занятиям на тренажерах, играм с мячом. Развитие различных групп мышц.

Практика. Занятия на тренажерах. Подбрасывание большого, малого мяча вверх и ловля его после хлопка впереди себя, за спиной, подбрасывание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др.

5.6. «В гостях у золотой рыбки»

Теория. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Развитие памяти, внимания, воли, воображения.

Практика. Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега, на мягкое покрытие, на двух ногах через качающую скакалку с промежуточным прыжком, через короткую скакалку с промежуточным прыжком, на двух

ногах, на одной ноге, с продвижением вперед. Босохождение по мешочкам с камушками. Занятия в сухом бассейне.

5.7. «Обезьянки на прогулке»

Теория. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Практика. Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 30 – 60 м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями, челночный бег 10х3 р, в среднем темпе по пересеченной местности 150 -200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Прыжки на двух ногах через качающую скакалку с промежуточным прыжком, через короткую скакалку с промежуточным прыжком, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

5.8. «Времена года»

Теория. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие памяти, внимания, умения действовать сообща.

Практика. Самостоятельное придумывание упражнений по желанию детей. Перекатывание «набивных» мячей одной (правой и левой) сидя, метание малого мяча на дальность с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания (правой и левой рукой), метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча, с расстояния 3-4 м.

5.9. «Самый меткий, самый ловкий»

Теория. Занятие - соревнование. Эстафеты. Развитие координации движений верхних и нижних конечностей. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Практика. Игры-эстафеты, упражнения в парах для разных групп мышц с предметами и без по выбору детей. Игры – эстафеты: «Кто скорее через обручи до флажка», «Полоса препятствий».

5.10. «В гостях у Спортсмена»

Теория. Занятие-викторина. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие памяти, внимания, умения действовать сообща.

Практика. Бег на носках, челночный бег 10х3 р, в среднем темпе по пересеченной местности 150 -200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь шагом, метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой, метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др.

Элементы футбола: передача мяча ногами в парах, отбивание мяча ногой,

Элементы волейбола: перебрасывание мяча через сетку, отбивание мяча об стенку,

Элементы баскетбола: отбивание мяча от пола на одном месте и в движении, забрасывание мяча в баскетбольную сетку.

(выбор элементов по желанию детей)

5.11. «Богатыри готовятся в поход»

Теория. Улучшение функций вестибулярного аппарата. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Практика. Ходьба перекатом с пятки на носок, с легким грузом на голове, с ускорением и замедлением, перешагивая через различные предметы, с высоким подниманием бедра (колена). ходьба на месте. Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 30 – 60м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями, с высоким подниманием бедра (колена).

Ползание на четвереньках в упоре стоя на коленях «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пролезание в «тоннель» разными способами, Ходьба по шнуру (веревке), приставляя пятку одной ноги к носку другой, Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках (высота 30-40 см). сохранение равновесия, стоя на носках (на полу, на гимнастической скамейке), приседая на носках. Ходьба на четвереньках вдоль шнура, ноги ставятся на веревку, руки слева и справа от веревки. Кружение в парах в одну и другую сторону.

5.12. «Космическое путешествие»

Теория. Улучшение функций вестибулярного аппарата. Координация движений верхних и нижних конечностей Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей .

Практика. Метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др. Ходьба по шнуру (веревке), приставляя пятку одной ноги к носку другой, раскладывая или собирая предметы, с поворотом на 180⁰, по узкой рейке гимнастической скамейки (с помощью). Сохранение равновесия, стоя на носках (на полу, на гимнастической скамейке), приседая на носках. Ходьба на четвереньках вдоль шнура, ноги ставятся на веревку, руки слева и справа от веревки. Кружение в парах в одну и другую сторону.

5.13. «Кузнечики на прогулке»

Теория. Улучшение функций вестибулярного аппарата. Координация движений верхних и нижних конечностей. Формирование представлений о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту).

Практика. Прыжки в высоту с прямого разбега, на мягкое покрытие с приземлением на обе ноги, с места, с одного шага, с 3-4 шагов разбега, на двух ногах через качающую скакалку с промежуточным прыжком, через короткую скакалку с промежуточным прыжком, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках (высота 30-40 см). Ходьба на четвереньках вдоль шнура, ноги ставятся на веревку, руки слева и справа от веревки. Кружение в парах в одну

и другую сторону.

5.14. «Мы-спортсмены»

Теория. Досуг. Координация движений верхних и нижних конечностей. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие умения действовать сообща, договариваться.

Практика. Бег на носках в среднем темпе по пересеченной местности 150 - 200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Перекатывание «набивных» мячей (1 кг) двумя руками, одной (правой и левой) сидя, стоя в шеренгах. Метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др.

5.15. «Веселая олимпиада»

Теория. Командные соревнования. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие воображения, творческих двигательных способностей.

Практика. Упражнения на тренажерах по желанию детей. Задания на придумывание различных видов упражнений. Соревнования в выполнении этих упражнений. Игры-эстафеты «Кто скорее через обручи до флажка», «Полоса препятствий»,

5.16. «Путешествие на облаке»

Теория. Улучшение функций вестибулярного аппарата. Координация движений верхних и нижних конечностей.

Практика. Прыжки на двух ногах через качающую скакалку с промежуточным прыжком, через короткую скакалку с промежуточным прыжком, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

Кружение в парах в одну и другую сторону. Ходьба по шнуру (веревке), приставляя пятку одной ноги к носку другой, раскладывая или собирая предметы, с поворотом на 180⁰, по узкой рейке гимнастической скамейки (с помощью). Сохранение равновесия, стоя на носках (на полу, на гимнастической скамейке), приседая на носках.

5.17. «Веселые бега»

Теория. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Практика. Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 40 – 50м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями, челночный бег 10x3 р, в среднем темпе по пересеченной местности, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Лазанье по гимнастической скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, лазанье по наклонной доске, спуск по гимнастической стенке. Элементы футбола: передача мяча ногами в парах, отбивание мяча ногой,

5.18. «Веселые насекомые»

Теория. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие памяти, внимания, умения действовать сообща.

Практика. Самостоятельное придумывание упражнений по желанию детей. Ползание на четвереньках в упоре стоя на коленях «змейкой» между предметами, под дугами в чередовании с ходьбой, пролезание в «тоннель» (несколько обручей) разными способами, лазанье по гимнастической скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, лазанье по наклонной доске, спуск по гимнастической стенке.

5.19. «Кто быстрее»

Теория. Занятие-викторина. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие памяти, внимания, умения действовать сообща.

Практика. Бег на носках, челночный бег 10х3 р, в среднем темпе по пересеченной местности 150 -200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь шагом, метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой, метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др.

Раздел 6. Подвижные игры и игровые упражнения.

6.1. «Веселые старты»

Теория. Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Развитие памяти, внимания, творческих способностей. Взаимодействие в парах, мини-группами.

Практика.

Игры с бегом: «Пятнашки», «Гуси - лебеди»,

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Удочка».

Игры с метанием: «Перебрось за веревку», «Мяч сквозь обруч»,

Игры с разнообразными движениями: «Кто больше соберет предметов».

Игровые упражнения: «Попади мешочком в круг».

6.2. «Путешествие в страну Игранию»

Теория. Развитие памяти, внимания, творческих способностей. Взаимодействие в парах, мини-группами. Закреплять навыки игр с предметами.

Практика.

Игры с бегом: «Мы – веселые ребята», «Карусель», «Мышеловка»,

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто скорее по дорожке»,

Игры с метанием: «Мяч среднему», « Попади в цель», «Ловишки с мячом»,

Игры с разнообразными движениями: «Сделай фигуру». «Что изменилось»,

Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Кто дальше прыгнет».

6.3. «Военное задание»

Теория. Развитие памяти, внимания, творческих способностей. Взаимодействие в парах, мини-группами. Закреплять навыки игр с предметами

Практика. Игры с бегом: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Перемени предмет».

Игры с прыжками: «Лягушки в болоте», «Парашютисты».

Игры с метанием: «Снежные круги», «Передал - садись» (в шеренгах), «Водяной»,

Игры с разнообразными движениями: «Угадай, чей голосок», «Летает – не летает».

Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет», «Не задень»

Раздел 7. Итоговое открытое занятие «Путешествие на сказочную планету»

Теория. Подведение итогов учебного года. Показать и рассказать родителям о результатах занятий детей. Доставить детям радость от совместной игровой спортивной деятельности.

Практика. Задания на разные группы мышц, задания на тренажерах, на координацию движений и ориентировку в пространстве. Совместное выполнение упражнений взрослыми и детьми.

1.4. Планируемые результаты к окончанию учебного года.

Предметные (образовательные):

- будут сформированы жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);
- начато формирование гармоничного телосложения, правильной осанки;
- будет иметь элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии; научится технике выполнения различных упражнений;
- будет иметь представление об элементах спортивных игр.

Метапредметные (развивающие):

- будут развиты физические, регулятивные и социально-личностные качества личности дошкольников.;
- будут стремиться к соблюдению режима дня, выполнению правил личной гигиены;
- будет сформирована устойчивая потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

Личностные (воспитательные):

- будет воспитано стремление к здоровому образу жизни и закаливанию организма
- будут сформированы морально-волевые и коммуникативные качества личности ребенка.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

➤ 2.1 Календарный учебный график

| №п\п | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объем учебных часов | Режим работы |
|------|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|--|
| 1. | Первый | 36 | 36 | 36 | Один раз в неделю по одному академическому часу. |

2.2. Условия реализации программы.

Детский сад располагает определенными условиями, необходимыми для успешной реализации воспитательно - образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

➤ Материально-техническое обеспечение

В детском саду функционирует спортивный зал, оснащенный современным экологически безопасным оборудованием:

- мягкими модулями-5шт. и инвентарем для обучения детей разным видам спорта (баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон),
- дугами для подлезания – 8шт, наклонной доской – 1шт.,
- снарядами – 5шт,
- гимнастическими скамейками разной высоты-3шт.,
- шведской стенкой-1шт.,
- массажными дорожками-10шт.,
- мячами-15шт., кеглями-20 шт.,
- канатом для лазания-1шт.,
- скакалками-15шт.,
- обручами-15шт.

Кроме этого для проведения физкультурных занятий, на территории детского сада имеется спортивная площадка площадью 94 м², которая включает в себя:

- зону для подвижных игр; оборудование для игр;
- беговую дорожку;
- полосу препятствий;
- яму для прыжков;
- спортивный комплекс для обеспечения двигательной активности.

В спортивном зале имеется музыкальный центр-1шт.

➤ **Информационное обеспечение.**

Программное обеспечение рабочего компьютера педагога позволяет работать с текстовыми редакторами, с Интернет ресурсами. С целью взаимодействия между участниками образовательного процесса (педагог, родители, дети), создан сайт ДОО, на котором размещена информация, определённая законодательством. С целью осуществления взаимодействия ДОО с органами, осуществляющими управление в сфере образования, с другими учреждениями и организациями активно используется электронная почта, сайт учреждения.

В своей педагогической деятельности педагог использует материалы интернетсайтов:

- wiki Владимир;
- <https://nsportal.ru/>
- <https://www.art-talant.org/>
- <https://multiurok.ru/>

➤ **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н) и прошедший обучение по организации и осуществлению образовательной деятельности с детьми с ОВЗ.

Для реализации данной программы педагог владеет:

- теорией и методикой физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с ОВЗ;
- знаниями особенностей психофизиологического развития детей с ОВЗ;
- навыками организации групповой и парной работы детей, компетенциями в области индивидуального подхода к развитию детей с ОВЗ, методов дифференцированного обучения, методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования своей деятельности), игровыми, информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями.

Для оценки результативности программы педагог владеет умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и мониторинг физического развития детей и анализировать полученные результаты.

2.3. Формы аттестации

Методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический мониторинг.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

| Спектр способов и форм выявления результатов | Спектр способов и форм фиксации результатов | Спектр способов и форм предъявления результатов |
|--|---|---|
| Открытое и итоговое занятия Диагностика Наблюдение | Грамоты Протоколы диагностики Видеозапись. Фото | Открытые занятия Аналитическая справка Карты оценки результатов освоения программы. |

2.4.Оценочные материалы

Способы проверки результатов: на основе проведенных диагностических срезов: «Мониторинга физической подготовленности», тестов, предложенных программой «Истоки», диагностики Сафоновой.

В результате обучения по данной программе у детей с ОВЗ с ТНР будут сформированы:

- пространственные и временные представления;
- мелкая моторика рук, точность тонких движений, умение регулировать силу нажима;
- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- гармоничное телосложение, правильная осанка, стопы;
- сохранено положительное психоэмоционального состояния у детей.
- жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);
- базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике выполнения различных упражнений;
- потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воля, целеустремленность.

Сопоставление всех диагностических показателей позволяет распределить детей по трем уровням физической подготовленности (оптимальный, высокий, средний, низкий). Дети, имеющие показатели, находящиеся в рамках возрастных норм, могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; с показателями выше и ниже базисных - к высокому и низкому уровням соответственно.

Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для поддержки ребенка:

- Построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития; оптимизации работы с группой детей.
- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

2.5 Методические материалы

Программа разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Физическое развитие». За основу была взята региональная программа Л.Г. Виноградовой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» и Основная общеобразовательная программа МБДОУ №6.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей (30 мин.)

Индивидуальные задания позволяют создать оптимальные условия для развития детей и коррекции двигательного и моторного развития.

В основу образовательного процесса заложен ряд принципов:

- *принцип активности и сознательности*, который предполагает участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей, развитию творческого потенциала дошкольников. Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения, осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;

- *принцип, систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса*, который предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, творческих способностей, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- *«Не навреди»* - данный принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду (все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка);

- *принцип доступности и индивидуализации* – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создаются индивидуальные оздоровительные программы и программы по дополнительному образованию, учитывающие особенности здоровья и развития ребенка;

- *принцип системного подхода* – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые

направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина);

- *принцип оздоровительной направленности* — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения, т.е. оздоровительную направленность имеют не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду;

- *принцип воспитывающего и развивающего обучения* - правильно определять ведущие цели обучения: познание, воспитание, развитие; формирование у дошкольников интереса к различным видам танцевально - игровой деятельности и развитию творческих способностей.

Содержание работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ с ТНР:

- развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, выносливости, координации движений, чувства равновесия, и др.);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение функций нервной, сердечно-сосудистой систем;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять своим телом, регулировать эмоции;
- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;

- развитие ориентации в пространстве.

Для успешной реализации программных задач адаптированной дополнительной общеразвивающей программы применяются занятия по содержанию и форме проведения:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные
-

На занятиях используются следующие виды деятельности:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- элементы логоритмики;
- релаксация, позволяющая расслабить мышцы рук, ног, туловища, лица.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *Объяснительно-иллюстративные* (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

2. *Репродуктивные* методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные

знания и освоенные способы деятельности).

3. *Частично-поисковые* методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Дидактические методы и приемы, применяемые на физкультурных занятиях для детей с ОВЗ с ТНР

На физкультурных занятиях широко используются общие дидактические методы: наглядные, словесные, практические.

Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

Словесные методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы. К ним относят игровой и соревновательный методы.

При обучении движениям все методы взаимосвязаны. Каждый из них включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Приемы направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка.

Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование фотографий, графиков, рисунков.

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Например, воспитатель проводит рукой по спине ребенка, чтобы тот перестал сутулиться и принял физиологичное положение тела, или помогает ребенку наклониться пониже, если тот затрудняется сделать наклон вперед. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песни, бубен, барабан, прибаутки,

стихотворения. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.

Приемы *словесного метода* играют важную роль при обучении ребенка движению. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении движения; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточняющая сюжет подвижной игры или последовательность двигательных действий; вопросы, которые воспитатель задает ребенку до начала выполнения физических упражнений, чтобы выяснить, насколько он осознал последовательность выполнения двигательных действий, или проверить имеющиеся представления об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнить игровые правила. Широко используются команды, распоряжения, сигналы, например: «Равняйся», «Раз, два, три беги!» и т.д. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. На занятиях используются считалки. Они способствуют выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, благородство, чувство товарищества. Музыкальность, ритмичность, художественность считалок вызывают у детей эмоциональный отклик. Они легко запоминаются и используются в самостоятельных играх. К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ. Он чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр.

Формы проведения занятий: занятие-игра, занятие-путешествие, соревнование, эстафета, тренировка.

Структура занятий:

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6мин., игры разной подвижности – 3мин.

Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Средства АФК:

- подвижные игры;
- коррекционные упражнения;
- релаксация;
- массаж и самомассаж

Специфика построения занятий по физической культуре для детей с ОВЗ с ТНР

При планировании занятий по физкультуре для детей с ОВЗ с ТНР учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период.

Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

Во вводной части занятия используются:

- построения и перестроения с проговариванием речитатива, с проговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

В основную часть включаются:

- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;
- формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;
- логоритмические упражнения.

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве и т.д.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием.

На занятиях часто используются игры и упражнения с рифмованным текстом и ритмичными движениями, в которых контролируются поставленные звуки. Игры и упражнения помогают в решении следующих задач:

- активизируют внешнюю психическую деятельность через развитие всех видов внимания (зрительного и слухового);
- увеличивают объем памяти;
- развивают зрительное и слуховое восприятие;
- развивают тактильно-кинестетическое и мышечное чувство собственного тела у ребенка;
- помогают формировать у детей двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, повороты, бросание и ловля мяча.

Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане. У детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Если учесть, что у детей с речевыми нарушениями неустойчивое внимание, низкая работоспособность, плохая переключаемость, то рациональное

включение упражнений с речевым материалом играет существенную роль в коррекционной работе воспитательно-образовательного процесса.

В занятия включаются разные виды гимнастики: зрительная, пальчиковая, дыхательная. Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Особое внимание на каждом занятии уделяется дыхательным упражнениям, потому что дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений, нередко задерживают дыхание.

Выполняя эти упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Становление речи тесно связано с развитием моторики, в частности, мелкой моторики пальцев руки. Выполняя пальчиковую гимнастику, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Обязательным элементом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика. Комплекс зрительной гимнастики также соответствует лексической теме недели (приложение)

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Особенности взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

| № п/п | Перечень разделов | Краткое содержание разделов |
|-------|--|---|
| 1. | Основы знаний | Гигиена мест занятий физическими упражнениями, правильное дыхание при выполнении упражнений. Правила безопасности при занятиях физической культурой. |
| 2. | Основные позы. | Умение стоять вольно на правой, на левой ноге. Умение сидеть: а) на гимнастической скамейке; б) на полу, вытянув ноги вперед. |
| 3. | Элементарные движения 1. Упражнения без снарядов | а) построение в колонну по два, по три; б) перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три поворотом в движении. Размыкание на вытянутые руки в колоннах и шеренгах. Передвижение змейкой; в) общеразвивающие упражнения |
| | 2. упражнения с предметами | Флажками (султанчиками, короткими ленточками), с палкой (короткой скакалкой, шнуром), с обручем, мячом (кубиками) |
| | 3. танцевальные упражнения | Ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы; русский попеременный шаг; приставной шаг с приседанием; ковырялочка с притопом; хороводные танцы |
| | 4. акробатические упражнения | Группировка в приседе. Перекаты в сторону из и.п. сед на пятках в группировке, перекаты назад и вперед из седа в упор присев. Кувырок вперед из положения упора стоя ноги врозь, Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках. |
| 4. | Основные двигательные действия. 1. ходьба | Ходьба; на носках с различными положениями рук, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок, с легким грузом на голове, с ускорением и замедлением, перешагивая через различные предметы, с высоким подниманием бедра (колена). ходьба на месте. |
| | 2. бег | Бег на носках, перебежки небольшими группами по прямой на расстояние 30 – 60м, широким и мелким шагом, в сочетании с другими движениями, с высоким подниманием бедра (колена), челночный бег 10х3 р, в среднем темпе по пересеченной местности 150 -200 м, в медленном темпе 1,5 – 2,0 минуты. |
| | 3. прыжки | Прыжки на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед, с одной ноги на другую слитно через 5-6 линий, в высоту с места на обеих ногах вперед, боком (правым и левым) последовательно через 5-6 предметов (высота 15-20 см), в длину с места с высоты (до 30 см) в обозначенное место, в высоту с прямого разбега, на мягкое покрытие с приземлением на обе ноги, с места, с одного шага, с 3-4 шагов разбега, на двух ногах через качающую скакалку с промежуточным прыжком, через короткую скакалку с |

| | | |
|----|------------------------|--|
| | | промежуточным прыжком, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед. |
| | 4. метание и ловля | Перекатывание «набивных» мячей (1 кг) двумя руками, одной (правой и левой) сидя, стоя в шеренгах, подбрасывание большого, малого мяча вверх и ловля его после хлопка впереди себя, за спиной, подбрасывание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), перебрасывание мяча способами: двумя руками от груди, с отскоком от земли в различных построениях (в шеренге, колоннах, в кругу), ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь шагом, метание малого мяча на дальность с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания (правой и левой рукой), метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой, в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча, с расстояния 3-4 м (высота мишени (2м), метание на дальность предметов разного веса: мячи, мешочки и др. |
| | 5. ползание, лазанье | Ползание на четвереньках в упоре стоя на коленях «змейкой» между предметами, под дугами в чередовании с ходьбой, бегом, ползание на четвереньках, толкая головой набивной мяч, ползание под веревку, лежа на животе, с опорой на предплечья, перелезание через гимнастическую скамейку, бревно и др. препятствия, пролезание в «тоннель» (несколько обручей) разными способами, лазанье по гимнастической скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, лазанье по наклонной доске, спуск по гимнастической стенке. |
| | 6. равновесие | Ходьба по шнуру (веревке), приставляя пятку одной ноги к носку другой, по гимнастической скамейке: на носках, боком приставными шагами, с перешагиванием через кубы или набивные мячи, раскладывая или собирая предметы, с поворотом на 180°, по узкой рейке гимнастической скамейки (с помощью). Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках (высота 30-40 см). сохранение равновесия, стоя на носках (на полу, на гимнастической скамейке), приседая на носках. Ходьба на четвереньках вдоль шнура, ноги ставятся на веревку, руки слева и справа от веревки. Кружение в парах в одну и другую сторону. |
| 5. | Подвижные игры. | <u>Игры с бегом</u> : «Пятнашки», «Гуси - лебеди», «Мы – веселые ребята», «Карусель», «Мышеловка», «Успей пробежать», «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Перемени предмет». <u>Игры с прыжками</u> : «С кочки на кочку», «Удочка», «Не |

| | | |
|----|-------------------------------|--|
| | | <p>оставайся на полу», «Кто скорее по дорожке», «Лягушки в болоте», «Парашютисты».</p> <p><u>Игры с метанием</u>: «Перебрось за веревку», «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», « Попади в цель», «Ловишки с мячом», «Мяч водящему», «Сбей мяч», «Снежные круги», «Передал - садись» (в шеренгах), «Водяной»,</p> <p><u>Игры с разнообразными движениями</u>: «Кто больше соберет предметов», «Затейники», «Сделай фигуру». «Что изменилось», «Угадай чей голосок», «Летает – не летает».</p> <p><u>Игры – эстафеты</u>: «Кто скорее через обручи до флажка», «Полоса препятствий»,</p> <p><u>Игровые упражнения</u>: «Попади мешочком в круг», «Кто дальше бросит», «Кто дальше прыгнет», «Не задень куб», «Кто больше забросит мячей в корзину».</p> |
| 6. | Спортивные упражнения. | <p>Элементы футбола: передача мяча ногами в парах, отбивание мяча ногой,</p> <p>Элементы волейбола: перебрасывание мяча через сетку, отбивание мяча об стенку,</p> <p>Элементы баскетбола: отбивание мяча от пола на одном месте и в движении, забрасывание мяча в баскетбольную сетку.</p> |

2.6.Список использованной литературы

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.
2. Виноградова Л.Г. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» ВЛПУ ,1998г.
3. Программа развития ребенка-дошкольника «Истоки»;
4. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года №1155) и другие нормативные документы Минобрнауки России, СанПин.
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | Цели и задачи | Неделя | Содержание занятия | Организация развивающей среды |
|----------|---|--------|---|--|
| сентябрь | Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки. | 1 | <p>1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</p> <p>2.прыжки на обеих ногах через шнуры.</p> <p>3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>-Подвижная игра: «Длинная скакалка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p> | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки. |
| | | 2 | <p>1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</p> | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>2. прыжки на обеих ногах через шнуры.</p> <p>3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>-Подвижная игра: «Мастер мяча»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p> | |
| | 3 | <p>1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. прыжки в длину с места.</p> <p>3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).</p> <p>4. прыжки боком через канат, лежащий на полу</p> <p>-Подвижная игра: «Живое кольцо»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Путешествие на облаке»</p> | <p>Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат</p> |
| | 4 | <p>1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ:</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. прыжки в длину с места.</p> | <p>Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат</p> |

| | | | | |
|------------------|--|---------|--|---|
| | | | <p>3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).</p> <p>4.прыжки боком через канат, лежащий на полу</p> <p>-Подвижная игра: «Летим на Марс»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «У моря»</p> | |
| Октябрь - ноябрь | <p>Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.</p> | 1, 2 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. прыжки на двух ног ах, из обруча в обруч.</p> <p>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>-Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> <p>-Релаксация: «Золотая рыбка»</p> | <p>Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч</p> |
| | | 3, 4 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом,</p> | <p>Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч</p> |

| | | | |
|--|---|--|-------------------------------|
| | | <p>враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.</p> <p>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>-Подвижная игра: «Ласточка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> <p>-Релаксация: «Янтарный замок»</p> | |
| | 1 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастическими палками</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. прыжки в длину с места.</p> <p>3. ползание до ориентира, на четвереньках.</p> <p>-Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»</p> <p>-Коррекционные упражнения:</p> | Гимнастическая палка, веревка |

| | | | |
|--|---------|---|-------------------------------|
| | | <p>«Ножницы»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> <p>-Релаксация: «Танец рыбки»</p> | |
| | 2 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с обручами</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. вращение обруча.</p> <p>2. прыжки из обруча, в обруч.</p> <p>3. бег до ориентира, с пролезанием в обруч с разных сторон (лево,право).</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Замри»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> | |
| | 3, 4 | <p>2. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастическими палками</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. прыжки в длину с места.</p> <p>3. ползание до ориентира, на четвереньках.</p> | Гимнастические палки, веревка |

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| | | | <p>-Подвижная игра: «Разбей цепь»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> <p>-Релаксация: «Морское царство»</p> | |
| декабрь | Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета. | 1 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через модули</p> <p>2. Прыжки вверх.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо</p> <p>4. Катание мячей.</p> <p>-Подвижная игра: «Регулировщик»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p> | Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи |
| | | 2 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через модули</p> <p>2. Прыжки вверх.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо</p> <p>4. Катание мячей.</p> <p>-Подвижная игра: «Буря на море»</p> | Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>-Коррекционные упражнения: «Колобок»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «На лугу»</p> | |
| | 3 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с мячом</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>4. Метание в цель.</p> <p>-Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Водопад»</p> | <p>Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля</p> |
| | 4 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с мячом</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> | <p>Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля</p> |

| | | | | |
|--------|--|--|---|------------------------------------|
| | | <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>4. Метание в цель.</p> <p>- Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»</p> <p>- Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>- Релаксация: «Твоя звезда»</p> | | |
| январь | <p>Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.</p> | 2 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.</p> <p>2. Основная:</p> <p>- ОРУ: с мячом</p> <p>- ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.</p> <p>- Подвижная игра: «Коршун и наседка»</p> <p>- Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>3. Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>- Релаксация: «Сила улыбки»</p> | <p>Мячи, гимнастическая стенка</p> |
| | 3 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>- ОРУ:</p> <p>- ОВД:</p> <p>1. ходьба по узкой стороне скамейки.</p> <p>2. прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> | <p>Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка</p> | |

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| | | | <p>4. ходьба по набивным мячам.</p> <p>-Подвижная игра: «Восточный официант»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.</p> <p>-Релаксация: «Предсказатель будущего»</p> | |
| | | 4 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звеня с палками.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ:</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по узкой стороне скамейки.</p> <p>2. прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>4. ходьба по набивным мячам.</p> <p>-Подвижная игра: «Самый меткий»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку.</p> <p>-Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p> | <p>Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка</p> |
| февраль | <p>Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья».</p> <p>Разучивание комплекса</p> | 1 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с обручем</p> | <p>Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат</p> |

| | | | |
|--|-----------------------|---|--|
| | упражнений с обручем. | <p>-ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. <p>-Подвижная игра: «Попрыгунчик-лягушонок»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»</p> | |
| | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: <p>-ОРУ: с обручем</p> <p>-ОВД: 1. ходьба по веревке прямо.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. <p>-Подвижная игра: «Ходим боком»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Путешествие на облаке»</p> | Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат |
| | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение | Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, |

| | | | | |
|---|-------------------|---|---|--|
| | | | <p>в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ:</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. перешагивание через набивные мячи.</p> <p>2. ходьба по массажным коврикам.</p> <p>3. по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. по канату приставными шагами боком.</p> <p>-Подвижная игра: «Мыши в кладовой»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ножницы»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление</p> <p>-Релаксация: «У моря»</p> | <p>мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка</p> |
| | | 4 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. перешагивание через набивные мячи.</p> <p>2. ходьба по массажным коврикам.</p> <p>3. по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. по канату приставными шагами боком.</p> <p>-Подвижная игра: «Белочка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>-Релаксация: «Золотая рыбка»</p> | <p>Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка</p> |
| М | Совершенствование | 1 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким</p> | <p>Гимнастическая</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> | <p>подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.</p> <p>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>-Подвижная игра: «Ловкие ноги»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p>3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p> <p>-Релаксация: «Янтарный замок»</p> | <p>скамейка, мяч, канат, мешочки с песком</p> |
| | <p>2</p> | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с мячом</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.</p> <p>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> | <p>Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | <p>-Подвижная игра: «Бегущая скакалка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Колобок»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки.</p> <p>1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p> <p>-Релаксация: «Танец рыбки»</p> | |
| 3 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.</p> <p>2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>-Подвижная игра: «Донеси не урони»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки.</p> <p>1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p> <p>-Релаксация: «Морское царство»</p> | <p>Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч</p> | |
| 4 | <p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2. Основная:</p> | <p>Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч</p> | |

| | | | | |
|--------|--|---|--|--|
| | | | <p>-ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>-ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. <p>-Подвижная игра: «Гуси-лебеди»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Заключительная: <p>-Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p> | |
| апрель | <p>Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p> | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. 2. Основная: <p>-ОРУ: с обручем</p> <p>-ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. <p>-Подвижная игра: «Длинная скакалка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. <p>-Релаксация: «На лугу»</p> | <p>Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка.</p> |
| | | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на | <p>Обручи, гимнастичес</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p>внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с обручем</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.</p> <p>2. прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>4. ходьба по набивным мячам.</p> <p>-Подвижная игра: «Мастер мяча»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.</p> <p>-Релаксация: «Водопад»</p> | <p>кая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка</p> |
| | 3 | <p>1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гантелями</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира</p> <p>4. Метание мешочка вдаль.</p> | <p>Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком</p> |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| | | | <p>-Подвижная игра: «Живое кольцо»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Твоя звезда»</p> | |
| | | 4 | <p>1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: с гантелями</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. Ходьба по веревке прямо</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира</p> <p>4. Метание мешочка вдаль.</p> <p>-Подвижная игра: «Летим на море»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.</p> <p>-Релаксация: «Сила улыбки»</p> | <p>Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком.</p> |
| май | Итоговый мониторинг физической подготовленности | 3 | <p>Прыжки в длину с места, Бег на скорость 30 м, Подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя за 30 сек</p> | <p>Спортивный мат, ориентиры, секундомер, рулетка</p> |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН.

| месяц | Программные задачи | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| октябрь | Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. | | | |
| | Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают | Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» | Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию | Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности |
| ноябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; - Формировать правильную осанку; - Развивать внимание, координацию движений. | | | |
| | Закрепление навыков правильной осанки | Закрепление навыков правильной осанки | Профилактика сколиоза | Исправление осанки |
| декабрь | <ul style="list-style-type: none"> - Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. | | | |
| | Общеразвивающие упражнения при плоскостопии | Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы | «Веселые ножки» полезные упражнения для стопы | «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог» |
| январь | Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений. | | | |
| | Улучшение функций вестибулярного аппарата | Укрепление мышечного корсета позвоночника | Координация движений верхних и нижних конечностей | Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей |
| февраль | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать и корректировать познавательную и эмоционально- личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики; - Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие | | | |

| | | | | |
|---------------|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | способности. | | | |
| | Путешествие на сказочную планету | На морском берегу | Лесная тропинка | Мы веселые зверята |
| март | Школа мяча | | | |
| | Овладеть техникой игры с мячом. | | | |
| | Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой | Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе | Упражнения с использованием фитболов | |
| апрель | - Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; | | | |
| | - Совершенствовать связочно-суставный аппарат. | | | |
| | Использование веревочного каната | Босохождение по мешочкам с камушками | Занятия в сухом бассейне | Занятия на тренажерах |
| май | Самостоятельная деятельность детей. | | | |
| | - Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; | | | |
| | - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. | | | |