



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 29  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 11.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ  
М.В. Мирошниченко  
Приказ № 42-ОД от 11.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
групп компенсирующей направленности  
по реализации адаптированной образовательной программы  
дошкольного образования для детей с ОВЗ (ТНР)

**Составитель:**  
Инструктор по физической культуре  
Колесова Мария Борисовна,

Санкт-Петербург  
2023 год

**Содержание:**

<b>№П/П</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Стр.</b>
	<b>I Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (ТНР) в возрасте 5-7(8) лет	5
1.3	Планируемые результаты реализации Программы	6
1.4	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (система педагогической оценки).	7
	<b>II Содержательный раздел</b>	9
2.1	Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.	9
2.2	2.2 Перспективное планирование совместной организованной образовательной деятельности «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» в группе детей 5-7(8) лет	12
2.3	Виды интеграции образовательных областей	21
2.4	Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ	21
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	25
	<b>III Организационный раздел</b>	29
3.1	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	29
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	30
	<b>IV. Дополнительный раздел</b>	33
4.1	Краткая презентация Программы	33
	<b>V. Список литературы</b>	35

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Федеральная адаптированная образовательная программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР) (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №29 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ №29) является нормативно-управленческим документом дошкольного учреждения, характеризующий специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг.

В соответствии со ст.6 (в редакции Федерального закона от 24.09.2022 №371-ФЗ) Программа разрабатывается и утверждается дошкольным образовательным учреждением в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)») и Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья").

Целевой раздел Программы включает пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы, определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде планируемых результатов (целевых ориентиров).

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по образовательной области: физическое развитие; формы, способы, методы и средства реализации программы, которые отражают следующие аспекты образовательной среды: предметно-пространственная развивающая образовательная среда; характер взаимодействия с взрослыми; характер взаимодействия с другими детьми; система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Программа определяет базовое содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие с взрослыми и другими детьми),
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и включение детей с ОВЗ в социум.

Объем обязательной части основной образовательной программы должен составлять не менее 60% от ее общего объема. Объем части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, должен составлять не более 40% от ее общего объема.

Образовательная деятельность и воспитание осуществляются на государственном языке Российской Федерации. Образовательная деятельность и воспитание может осуществляться на родном языке из числа языков народов Российской Федерации, в том числе на русском языке как родном языке, в соответствии с Программой и рабочей программой воспитания (далее по тексту – Программа) на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды для детей раннего и дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах

деятельности и учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ) в условиях совместного образования.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

## **1.2 Цели и задачи реализации программы группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (ТНР) в возрасте 5-7(8) лет**

Охрана и укрепление физического развития детей, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования и рассматривается как условие реализации основной образовательной (адаптированной) программы дошкольного образования.

### **Задачи Программы:**

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса; создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми; формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных и физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ; обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движений, крупной и мелкой моторики обеих рук. А также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей целеустремленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементами нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### **Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР:**

1. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.
2. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

### **1.3 Планируемые результаты реализации Программы**

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Таблица 1

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
К концу данного возрастного этапа ребенок: <ul style="list-style-type: none"><li>- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;</li><li>- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;</li><li>- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;</li><li>- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).</li></ul>

### **1.4 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (система педагогической оценки).**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" 2, а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

- Оценивание качества, то есть оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании обучающихся с ОВЗ, направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности. Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми с ОВЗ планируемых результатов освоения Программы.

- Целевые ориентиры, представленные в Программе:

не подлежат непосредственной оценке;

не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития обучающихся с ОВЗ;

не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями обучающихся с ОВЗ;

не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся;

не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Степень реального развития обозначенных целевых ориентиров и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных обучающихся в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

- Программа строится на основе общих закономерностей развития личности обучающихся дошкольного возраста, с ОВЗ с учетом сенситивных периодов в развитии. Обучающиеся с различными недостатками в физическом и (или) психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития личности, поэтому целевые ориентиры Программы должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

- Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

1) педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

2) детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;

3) карты развития ребенка с ОВЗ;

4) различные шкалы индивидуального развития ребенка с ОВЗ.

Описание направлений педагогической диагностики индивидуального развития обучающихся в образовательных области – Физическое развитие представлены в картах развития обучающихся, Е.Ю. Мишняевой.

В соответствии со Стандартом дошкольного образования и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка раннего и дошкольного возраста с ОВЗ;

2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка с ОВЗ в условиях современного общества;

3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативных организационных форм дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ;

4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогических работников Организации в соответствии:

разнообразия вариантов развития обучающихся с ОВЗ в дошкольном детстве;

разнообразия вариантов образовательной и коррекционно-реабилитационной среды;

разнообразия местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;

5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ на уровне Организации, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психолого-педагогических условий реализации, адаптированной основной образовательной программы, и именно психолого-педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне Организации, что позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Программы. Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок с ОВЗ, его семья и педагогический коллектив Организации.



## II Содержательный раздел

### 2.1 Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.

Содержание данного раздела обязательной части Программы соответствует содержанию раздела ФАОП ДО и определяет возрастные линии образовательной деятельности дошкольной образовательной организации по направлению – Физическое развитие.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

от 6 до 7 (8) лет	<p>Создание условий для:</p> <p>становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;</p> <p>овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);</p> <p>развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;</p> <p>приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;</p> <p>формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.</p> <p>В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть</p>	<p>В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.</p> <p>На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.</p> <p>Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.</p> <p>Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие</p>
----------------------	--	--

полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации

процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом

движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие", формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

## 2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» в группе детей 5-7(8) ЛЕТ

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подв. игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой». Ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дых упражнения	«Подойди не слышно»

**ОКТАБРЬ****Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>Темы</b> <b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С султанчиками</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

**НОЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ*</b>		<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Парами с палкой</b>
<b>Основные виды движений</b>		1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>		«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

**ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручами</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>	<b>Без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове 3. прыжки на 2х ногах с мешочком, зажатым между колен
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподв.игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	«Эхо»

**ЯНВАРЬ****Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>Темы</b> <b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ*</b>		<b>С палкой</b>	<b>С обручем</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>
<b>Основные виды движений</b>		1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>		«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»



**ФЕВРАЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С палками парами</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<b>Этапы занятия</b>					
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С обручем</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>	<b>Без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	1. Лазание на гимнастич. стенку 2-3 раза 2. Перебрасывание мячей в парах произвольным образом 3. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука	«Совушка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	«Затейники»

**АПРЕЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С султанчиками</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

**МАЙ****Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>5-я неделя</b>
<b>Этапы</b>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ*</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С палками</b>	<b>С обручами под музыку</b>	<b>Без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Метание мешочков на дальность 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	«Воробьи и кошка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	Ходьба в колонне по одному

## **2.3 Виды интеграции образовательных областей**

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

### **Социально-коммуникативное развитие**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **Познавательное развитие**

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

### **Речевое развитие**

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

Художественно-эстетическое развитие.

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

### **Физическое развитие**

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

## **2.4 Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса. в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии – имеют свою цель и решают определённые задачи. Цель здоровьесберегающих технологий: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе. Задачи здоровьесберегающих технологий:

- 1.формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
2. создавать психологически комфортную среду в группах;
- 3.обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями; - Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

4.корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка) - Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

5.развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

6.уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий:

1. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников;

2. Сформированность навыков здорового образа жизни.

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья ребёнка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Как правило, здоровьесберегающие технологии в ДОУ подразделяются на 1.Медико-профилактические технологии «Современные подходы к здоровьесбережению дошкольников»;

Мониторинг здоровья:

-организация профилактических;

-мероприятий;

-рациональное питание;

-рациональный режим дня;

-здоровьесберегающая среда;

-контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Двигательный режим

• Динамические паузы

• Закаливание

• Гимнастика

• Подвижные и спортивные игры

• Дни здоровья

• Спортивные развлечения, праздники

3.Социально-психологические технологии (Технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребёнка) – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Тренинги:

• Релаксация

- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография

4. Образовательные технологии - это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни

- накопление знаний о здоровье,
- развитие умений оберегать его.

5. Валеологическое просвещение родителей. Информационно-просветительская деятельность выражается:

- в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

При этом выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: «Современные подходы к здоровьесбережению дошкольников» стрейчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика. Формы организации здоровьесберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.

**Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1. Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

5. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6. Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

7. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8. Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

9. Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

10. Занятия из серии «Здоровье» - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

#### Коррекционные технологии

1. Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;

проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:



1. Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
2. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
3. Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

## **2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Поэтому главная задача педагогов и специалистов ДОУ знать состояние здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления воспитанников, т. е. провести диагностику (мониторинг).

Комплекс диагностических мероприятий в нашем дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

1. медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
2. инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности)
3. музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

### **Взаимодействие с медицинским персоналом:**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

### **Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:**

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад.
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
4. 2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
5. Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями:**

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

### **Инструктор по физической культуре:**

1. планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию
2. планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня
3. оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах). Кроме групповых форм взаимодействия раз в неделю встреча со специалистами, где обсуждаются вопросы, требующие внимания.
4. разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используя разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому планированию.

#### Физкультурные праздники и досуги

**Физкультурный досуг 1 раз в месяц 25 минут**

**Физкультурный праздник 2 раза в год 35-40 минут (зимний, летний)**

#### Совместная работа с родителями воспитанников ГБДОУ

№	Тема консультации	Дата проведения	Ответственный
1	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году	сентябрь	Инструктор ФИЗО
3	Анкетирование «Место спорта в вашей семье»	ноябрь	Инструктор ФИЗО
4	Как провести выходные с детьми	Декабрь	Инструктор ФИЗО
5	Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей	Январь	Инструктор ФИЗО
6	Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников	Февраль	Инструктор ФИЗО
7	Мама, папа, я –здоровая семья	Март	Инструктор ФИЗО
8	Упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия, виды коррекционных гимнастик (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз)	Апрель	Инструктор ФИЗО
9	Спорт в жизни ребёнка	Май	Инструктор ФИЗО

### **III Организационный раздел.**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в физкультурном зале соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

1. санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами;
2. правилами пожарной безопасности;
3. требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных способностей развития детей);
4. требования к материально – техническому обеспечению программы (учебно – методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

#### **3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Согласно ФГОС, «предметно-развивающая среда» - физкультурного зала - это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта. Периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей и несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру.

В соответствии с ФГОС была проанализирована предметно – пространственная среда физкультурного зала ГБДОУ № 29 Пушкинского района г. Санкт-Петербурга.

1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно- развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний. Потребностей и особенностей что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеется: модули, тренажеры, мячи, обручи, ракетки, стандартное физкультурное оборудование.

2. Принцип полуфункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно – развивающей среды.

В ДОУ учитываются это принцип путем приобретения специфических материалов для девочек и мальчиков, пример: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты.

3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вывести на первый план ту или иную функцию пространства по ситуации, в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми педагог имеет возможность изменять пространство зала за счет установки мягких модулей.

4. Принцип информативности обеспеченной разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействие с предметным окружением, проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование в ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста и исходя из того, что при реализации ООП дошкольного образования основной формы работы с детьми является игра.

Таким образом. Анализ предметно-развивающейся среда показал, что в учреждении выполняются требования ФГОС условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания по общеобразовательной области «Физическая культура», а также требования к созданию здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения.

### **3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В физкультурном зале имеются:

	<b>Палка гимнастическая с флажком 106 см</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Палка гимнастическая с флажком 53см</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Эстафетная палочка 35см</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Палка гимнастическая 106 см</b>	<b>30 шт</b>
	<b>Палка гимнастическая 71 см</b>	<b>30 шт</b>
	<b>Палка для вертикальной стойки 1,5 м</b>	<b>18 шт</b>
	<b>Кирпич</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Игра ходунки</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Разметчик для спортивных игр</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Обруч 60 см</b>	<b>21 шт</b>
	<b>Обруч 80 см</b>	<b>21 шт</b>
	<b>Шары для сухого бассейна</b>	<b>24 шт</b>
	<b>Втулка для конус</b>	<b>12 шт</b>
	<b>Конус с отверстиями</b>	<b>12 шт</b>

	<b>Игра «Кегли»</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Игра «Кольцеброс»</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Скакалка 4 м</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Скакалка спортивная 3 м.</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Ракетки пляжные с мячиком</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Игра «Островок 1»</b>	<b>12 шт</b>
	<b>Игра «Островок 2»</b>	<b>12 шт</b>
	<b>Мяч резиновый 200 млм</b>	<b>6 шт</b>
	<b>Мяч массажный</b>	<b>8 шт</b>
	<b>Мяч гимнастический большой</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Мяч гимнастический детский</b>	<b>4 шт</b>
	<b>Мяч резиновый маленький цветной</b>	<b>9шт</b>
	<b>Мяч теннисный</b>	<b>35шт</b>
	<b>Мяч резиновый средний</b>	<b>12шт</b>
	<b>Мяч резиновый малый</b>	<b>24шт</b>
	<b>Мяч резиновый</b>	<b>31 шт</b>
	<b>Мяч баскетбольный</b>	<b>5 шт</b>
	<b>Мат гимнастический складной</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Мат гимнастический</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Коврик со следочками из трех частей</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Лента с палочкой</b>	<b>60 шт</b>
	<b>Лента с кольцом</b>	<b>60 шт</b>
	<b>Флажок детский на деревянной палочке</b>	<b>60 шт</b>
	<b>Веселый парашют</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Доска наклонная гладкая с крючками</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Дуги для подлезания</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Коврик гимнастический</b>	<b>30 шт</b>

	<b>Канат для перетягивания</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Канат для лазанья</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Городки</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Эстафетные палочки</b>	<b>3 шт</b>
	<b>Набор указателей спортивно-игровой</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Коврик массажный со следочками</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Мешок для прыжков</b>	<b>4шт</b>
	<b>Универсальный многофункциональный тренажер ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Горка ТИСА корректирующая с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов</b>	<b>1 шт</b>
	<b>Жесткий модуль ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (виброскаймейка)</b>	<b>2 шт</b>
	<b>Шведская стенка</b>	<b>3 шт</b>

## IV.Дополнительный раздел

### 4.1 Краткая презентация Программы

Адаптированная рабочая программа дошкольного образования для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 29 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее Программа) является нормативно-управленческим документом учреждения, характеризующим специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг, с учетом которого государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 Пушкинского района Санкт-Петербурга осуществляет образовательную деятельность по физической культуре на уровне дошкольного образования для детей от 5 до 7 (8) лет, посещающих группы компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Цель реализации Программы (ФАОП ДО п.10.1): обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Программа коррекционной работы обеспечивает (ФАОП ДО п.43.1).

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обусловленных недостатками в их психофизическом и речевом развитии;
- осуществление индивидуально-ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с ТНР с учетом их психофизического, речевого развития, индивидуальных возможностей и в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;
- возможность освоения детьми с ТНР адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования.

Общие задачи Программы соответствуют ФАОП ДО п 10.2.

Задачи для работы с детьми ТНР (ФАОП ДО п. 43.2.):

- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ТНР консультативной и методической помощи по особенностям развития обучающихся с ТНР и направлениям коррекционного воздействия.

Структура Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела- целевой, содержательный и организационный.



Целевой раздел Программы включает пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы, определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде планируемых результатов (целевых ориентиров).

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по образовательным областям: физическое развитие; формы, способы, методы и средства реализации программы, которые отражают следующие аспекты образовательной среды: предметно-пространственная развивающая образовательная среда; характер взаимодействия с взрослыми; характер взаимодействия с другими детьми.

Основной целью работы с родителями (законными представителями) является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

В Организационном разделе программы представлены, условия реализации программы и ее материально-техническое оснащение, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

#### **IV. Список литературы**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.  
Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
4. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
5. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
6. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
8. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
9. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
10. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Младшая группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
11. Чухаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
13. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности школьников с использованием логоритмики: метод.пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 128. С.
14. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
15. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева. – 13-е изд. – М.: Академический проект, 2016. – 175 с.