

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Исполняющим обязанности заведующего  
\_\_\_\_\_ Лятичевской Л.П.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УЧТЕНО  
Мнение совета родителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физическому развитию для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
(с тяжелыми нарушениями речи)  
на 2021-2022 учебный год**

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Программа составлена:  
Инструктором по физической культуре  
Колесовой М. П.

Санкт-Петербург

2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	страница
<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	3-4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4-5
1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	5-8
1.6. Основания разработки рабочей программы	8
1.7. Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	9
1.8. Срок реализации рабочей программы	9
1.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	10-12
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	12-13
2.2. Физическая культура	14-15
2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	15-20
2.4. Содержание образовательной работы с детьми старшего возраста	20-26
2.5. Содержание образовательной работы с детьми подготовительного к школе возраста	27-32
2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования	33
2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	33-34
2.8. Организация и формы взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами	34-36
2.8.1. Организация и формы взаимодействия инструктора по физической культуре и учителя-логопеда	36-38
2.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	39
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Режим двигательной активности	39-40
3.2. Структура реализации образовательной деятельности	40-41
3.2.1. Традиционные события, праздничные мероприятия	42-43
3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы	42
3.4. Создание развивающей предметно - пространственной среды	42
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	42-43

3.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	43
<b>IV. Дополнительный раздел.</b>	
4.1. Краткая презентация программы	43-44
Приложение	45-47

## **1. Целевой раздел рабочей программы**

1.1. Пояснительная записка	<p>Дошкольное детство – самоценный период в жизни человека, период наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, характеризующийся пластичностью, нераздельностью образного восприятия мира, потребностью безопасности и защиты со стороны взрослых. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.</p> <p>Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с тяжелым нарушением речи.</p> <p>Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции.</p> <p>Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.</p> <p>Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка.</p>
----------------------------	---

	<p>Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей старшей и подготовительной групп (5 – 7 лет) компенсирующей направленности Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – ДОУ).</p>
1.2. Цель программы	<p>Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.</p>
1.3. Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</li> <li>• Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация).</li> <li>• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями – бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье).</li> <li>• Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>• Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.</li> <li>• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul> <p><b>Специфические задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речевого дыхания</li> <li>• Развитие речевого и фонематического слуха</li> <li>• Развитие звукопроизношения</li> <li>• Развитие выразительных движений</li> <li>• Развитие общей и мелкой моторики</li> <li>• Развитие ориентировки в пространстве</li> <li>• Развитие коммуникативных функций</li> <li>• Развитие музыкальных способностей.</li> </ul>
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p><u>Программа базируется на следующих принципах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.</li> <li>• Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительную работу с детьми на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.</li> <li>• Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.</li> <li>• Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.</li> <li>• Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу – направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;</li> <li>• Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.</li> </ul>
<p>1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p>В ДОУ функционирует три группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (с тяжелым нарушением речи). Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с</p>

нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти

руки, обнаруживается замедленность.

#### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

#### **Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционных группах направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни.

Организация его работы предусматривает:

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям в ДОУ является непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физической культуре. В группах компенсирующей направленности организация НОД по физической культуре осуществляется в тесном контакте с учителем-логопедом и медицинской сестрой ДОУ.

НОД по физической культуре осуществляется согласно комплексно-тематическому планированию и включает в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Важно учитывать, что у детей с ОВЗ (тяжелым нарушением речи) выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует, что на начальных этапах проведения движения должны выполняться детьми по подражанию (по показу, далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе – по словесной инструкции). В НОД включаются «релаксационные минутки» для снижения возбудимости у дошкольников. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Она проводится воспитателями ежедневно до

	<p>завтрака, с обязательным использованием музыки. Утренняя гимнастика проводится воспитателями в виде общеразвивающих или игровых упражнений. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.</p> <p>Корригирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, подвижные игры и основные развивающие упражнения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна включает в себя комплекс дыхательных упражнений, которые способствуют правильному дыханию и профилактике простудных заболеваний.</p> <p>В ДОУ предусмотрена система закаливающих мероприятий, об эффективности которой свидетельствуют низкие показатели по заболеваемости дошкольников.</p> <p>В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, которые разрабатываются совместно с учителем-логопедом и воспитателями группы.</p> <p>В вечернее время воспитателям рекомендуется проводить игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами, кольцебросами и т. д.</p> <p>Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Также педагогами группы и инструктором по физической культуре ведется дополнительная индивидуальная работа с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате).</p> <p>Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ (с тяжелым нарушением речи) лежит постоянное взаимодействие учителя-логопеда, педагогов группы и инструктора по физической культуре, как в организованных формах, так и вне их.</p>
--	---

<p>1.6. Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);</li> <li>• Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжёлыми нарушениями речи) ГБДОУ д/с №10 комбинированного вида Красносельского района г.Санкт-Петербург;</li> <li>• Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ д/с №10 комбинированного вида Красносельского района г.Санкт-Петербург;</li> </ul>
<p>1.7. Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы</p>	<p>Целевые ориентиры освоения Программы воспитанниками с ОВЗ (с тяжелым нарушением речи)</p> <p><b><u>К шести годам:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Лазать по гимнастической стенке, с изменением темпа.</li> <li>• Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.</li> <li>• Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5 – 9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.</li> <li>• Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.</li> <li>• Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.</li> </ul> <p><b><u>К семи годам:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правильно все основные виды движений.</li> <li>• Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4 – 5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5 – 12 м., владеть школой мяча.</li> <li>• Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.</li> <li>• Сохранять правильную осанку.</li> <li>• Самостоятельно организовывать подвижные игры (в разных вариантах).</li> <li>• Активно участвовать в играх с элементами спорта и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, баскетбол, волейбол.</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</li> <li>• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul>
1.8. Срок реализации рабочей программы	сентябрь 2021- июнь 2022 года
1.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент по парциальной программе Алифановой «Петербурговедение для малышей»)	<p><b>Цель:</b></p> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание ценности памятников культуры и искусства;</li> <li>• Воспитание петербуржца в лучших традициях петербургской культуры;</li> <li>• Реализация содержания парциальной программы посредством проведения тематических физкультурных занятий, досугов и праздничных мероприятий;</li> <li>• Проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей реализацию содержания парциальной программы.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать у детей понимание, что история Санкт-Петербурга важна для новых поколений петербуржцев;</li> <li>• Осмысление истории и культуры Санкт-Петербурга в контексте всеобщей мировой и европейской истории и культуры;</li> <li>• Развитие духовного кругозора личности воспитанников ГБДОУ;</li> <li>• Изучение истории Санкт-Петербурга через судьбы замечательных петербуржцев;</li> <li>• Реализация содержания парциальной программы посредством проведения тематических</li> </ul>

физкультурных занятий, досугов и праздничных мероприятий;

- Проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей реализацию содержания парциальной программы/

#### **Задачи:**

##### **Старшая группа:**

- Формирование умения адекватно оценивать поступки;
- Развитие стремления к добру;
- Развитие культуры общения;
- Углубление представления о доме – жилище человека;
- Классификация домов по назначению;
- Расширение представлений об улице, городе;
- Понятие «Петербуржец».

##### **Подготовительная группа:**

- Умение адекватно оценивать поступки (людей и свои);
- Продолжать развитие культуры общения;
- Формирование понятий «сельский дом – городской дом», «сельский житель – городской житель»;
- Дальнейшее расширение и закрепление представлений об улице, городе, архитектуре;
- Закрепление знаний о символах города, памятниках, достопримечательностях;
- Формирование понятия «Мы – Петербуржцы!»
- Знакомство с праздниками нашего города.

#### **Принципы и подходы к формированию парциальной программы**

- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- Уважение личности ребенка;
- Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- Равноценное сотрудничество педагогов, детей и родителей в реализации содержания программы;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество детского сада с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам и традициям Санкт-Петербурга.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в изучении культуры и истории Санкт-Петербурга;</li> <li>• Возрастная адекватность программы (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> <li>• Учёт этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ul> <p><b>Планируемые результаты освоения парциальной программы</b></p> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу года дети знают, кто основал наш город;</li> <li>• Дети знают историю некоторых памятных мест и достопримечательностей Санкт-Петербурга;</li> <li>• Дети способны классифицировать и дифференцировать основные географические объекты города (улица, проспект, река, площадь, канал, залив, парк и т.д.);</li> <li>• У детей сформировано чувство любви к своему городу, познавательный интерес к его истории и достопримечательностям, потребность дальнейшего расширения и обогащения уровня познания в этой области.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу года дети узнают и называют символику Санкт-Петербурга (герб, флаг, гимн), способны дифференцировать и сравнивать её с символикой России;</li> <li>• Дети понимают отличие города Санкт-Петербурга от других городов России (например - Москвы);</li> <li>• Дети знают, кто и когда основал город Санкт-Петербург, как назывался город в период Великой Отечественной Войны, сколько раз менял город название;</li> <li>• Дети знают названия улиц Красносельского района и в честь кого названы эти улицы;</li> <li>• Дети способны дифференцировать названия достопримечательностей родного города (стадионы, мосты, дворцы, колонны, театры и т.д.);</li> <li>• У детей развито чувство любви, гордости и уважения к родному городу и его жителям, сформировано дальнейшее желание изучать его историю.</li> </ul>
--	--

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию

равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Образовательная область «Физическое развитие» разбита на тематические блоки в зависимости от целей и задач:

Тематические блоки	Основные цели и задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</li> <li>• Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</li> <li>• Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</li> <li>• Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</li> </ul>

## 2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2.2. Физическая культура**

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Подвижные игры.**

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### **Подвижные игры.**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

##### **Основные движения**

### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

### **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

### **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

### **Ползание и лазанье.**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

### **Бросание, ловля, метание.**

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на

дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

### **Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед -вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры.**

**С бегом:** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками:** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием:** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием:** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты:** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования:** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег соскалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений,

использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### **Подвижные игры**

**С бегом:** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки»,

**С прыжками:** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты:** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования:** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?».

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», Лапта.

#### 2.4. Содержание образовательной работы с детьми старшего возраста

Месяц Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (досуги, праздники и др.)
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в зале.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и мало подвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, поставленными в ряд; - прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд указанное расстояние. Закреплять умение: - ходить выпадами. Совершенствовать умения: - ходить в приседе; - бегать, высоко поднимая колени; - бегать с выполнением задания.	НОД 1-3 Мониторинг 4 «Осень», «Огород» «Сбор урожая» 5 «Овощи», «Полезность овощей для здоровья»
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (при подвижных и мало подвижных играх).	

	Художественно-эстетическое развитие	Формировать у детей выразительность движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять подскоки на месте;</li> <li>- бегать из разных стартовых положений;</li> <li>- прокатывать мяч «змейкой» между предметами;</li> <li>- ползать по скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками;</li> <li>- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см.</li> <li>- формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по шнуру с крестным шагом;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд указанное расстояние;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить его 2 руками.</li> </ul> <p>Совершенствовать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в приседе и в полу приседе;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сбор урожая», «Фрукты, значение витаминов в жизни человека»</li> <li>2. «Лес; Грибы. Польза и вред грибов».</li> <li>3. «Ягоды»</li> <li>4. «Приметы осени. Золотая осень в СПб; Деревья и кустарники»</li> </ol> <p>Досуг «Осенний Петербург»</p>
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о видах спорта, развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений).	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	

	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. от пола;</li> <li>- бросать мяч друг другу с хлопком;</li> <li>- проползать по-пластунски до 4 м.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать с продвижением вперед.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катать мяч «змейкой» между предметами, поставленными в ряд.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День народного единства. История праздника. Моя страна»</li> <li>2-3. «Одежда» «Обувь; Головные уборы»</li> <li>4. «День Матери»</li> </ol> <p>Досуг «Веселые старты»</p>
<b>XII – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формирование дружеских отношений.	
	Познавательное развитие	Закреплять знания детей: о частях тела.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при играх повышенной и малой подвижности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать развивать музыкально-ритмические способности детей сформировать умение в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходить, пробегать между 2 линиями (15 см), не наступая на них;</li> <li>- передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом вверх;</li> <li>- прыгать на 2 ногах через 5-6 последовательно лежащих косичек;</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать с продвижением вперед с зажатым между коленями предметом;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зима. Приметы зимы»</li> <li>2-3. «Домашние животные и их детеныши»</li> <li>4-5. «Новый год. Новогодние игрушки и украшения»</li> </ol> <p>Досуг «На поиски снежинки»</p>

		- проползать по-пластунски до 4 м.	
<b>I – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.	
	Познавательное развитие	Познакомить детей со сведениями из истории олимпийского движения.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями, развивать фантазию, творческое отношение к подвижным играм.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой несколько раз подряд;</li> <li>- пролезать в обруч прямо, боком;</li> <li>- прыгать на 1 ноге, продвигаясь вперед.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать челночным бегом;</li> <li>- бросать мяч друг другу с отскоком от пола.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- бегать с выполнением задания;</li> <li>- прыгать через короткую скакалку.</li> </ul>	<p>НОД</p> <p>2. «Зима. Зимние забавы» «Зимние виды спорта»</p> <p>3-4.«Дикие животные и их детеныши»</p> <p>Досуг «Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»</p> <p>Праздник «Зимние забавы»</p>
<b>II – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания о названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	
	Речевое развитие	Проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.	

	Художественно-эстетическое развитие	Развивать фантазию, творческое отношение к подвижным играм.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом;</li> <li>- отбивать мяч от пола одной рукой, продвигаясь вперед;</li> <li>- прыгать в длину с места.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в медленном темпе до 2 мин.;</li> <li>- прыгать на 1 ноге с продвижением вперед;</li> <li>- прыгать через длинную скакалку (верёвку), вбегая в неё</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать из различных стартовых положений;</li> <li>- отбивать мяч от пола 2 руками, стоя на месте;</li> <li>- пролезать в обруч прямо, боком.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2. «Зимующие птицы»</li> <li>3. «Армия. День Защитника Отечества»</li> <li>4. «Посуда. Народная культура и традиции. Масленица»</li> </ol> <p>Досуг «Военные на учениях»</p>
<b>III – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	<p>Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Обогащать знания детей с техникой безопасности и правилами поведения в физкультурном зале .</p>	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке, на середине переступая через шнур, натянутую на 15-20 см. от скамейки;</li> <li>- отбивать мяч от пола 2 руками, продвигаясь бегом на расстоянии 5-6 м.;</li> <li>- перебрасывать мяч через сетку одной рукой от плеча;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мамин праздник. Профессии мам»</li> <li>2. «Профессии»</li> <li>3. «Ранняя весна: перелетные птицы»</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с разбега.</li> </ul> Закреплять умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с места.</li> </ul> Совершенствовать умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- бегать в медленном темпе от 1,5 до 3 мин.;</li> <li>- бегать из разных стартовых положений.</li> </ul>	4. «Водоплавающие птицы» 5. «Мебель» Досуг «Вечер русской народной игры»
<b>IV – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке, высоко поднимая колени;</li> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель правой, левой рукой с расстояния 3 м.</li> </ul> Закреплять умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с разбега;</li> <li>- ходить по гимнастической скамейке, на середине пролезая в вертикально закреплённый обруч;</li> <li>- метать мешочек в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола, правой рукой с расстояния 3 м., левой рукой с расстояния 2 м.</li> </ul> Совершенствовать умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- ходить и бегать по доске, лежащей на полу;</li> </ul>	НОД 1. «Весна. Приметы весны, Первоцветы» 2. «Космос» 3-4. «Транспорт», «ПДД»  Досуг «Быстрые ракеты»
<b>V – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о летних видах спорта.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной	

		деятельности (в подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5-2 м.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- бегать из разных стартовых положений;</li> <li>- прыгать в длину с разбега.</li> </ul> <p>Третья и четвёртая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.</p>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День победы»</li> <li>2-3. «Поздняя весна. Цветы. Насекомые»</li> <li>3. «Родной город и его достопримечательности»</li> </ol> <p>Досуг «Квест-игра С днем рождения любимый город!»</p>

### 2.5. Содержание образовательной работы с детьми подготовительного к школе возраста

Месяц Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (досуги, праздники и др.)
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Воспитывать бережное отношение детей к инвентарю.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о Олимпийских видах спорта.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку, обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами;</li> <li>- Бросать мяч вверх, ловить его двумя, одной рукой.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бегать в медленном темпе.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-3. Мониторинг</li> <li>4. «Осень. Огород. Сбор урожая»</li> <li>5. «Овощи. Польза овощей для здоровья»</li> </ol>
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.	

	Познавательное развитие	Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение выполнять упражнения по музыке.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросать мяч друг другу с поворотом кругом;</li> <li>- Ползать на четвереньках, пятясь назад.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бегать между расставленными на полу предметами, не задевая их;</li> <li>- Ходить со сменой положения рук;</li> <li>- Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросать мяч вверх, ловить его двумя, одной рукой;</li> <li>- Перебрасывать мяч друг другу 2 руками от груди, из-за головы.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сбор урожая. Фрукты, значение витаминов в жизни человека»</li> <li>2. «Лес; Грибы. Польза и вред грибов»</li> <li>3. «Ягоды»</li> <li>4. «Приметы осени. Золотая осень в СПб; Деревья и кустарники»</li> </ol> <p>Досуг «Осенний Петербург»</p>
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о возможностях человеческого тела.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность детей, в процессе двигательной деятельности в подвижных и мало подвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить строевым шагом, выбрасывая вперед прямые ноги;</li> <li>- Отбивать мяч от пола правой, левой рукой стоя на месте, с продвижением вперед.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День народного единства. История праздника. Моя страна»</li> </ol>

		<p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы, переступая через палки;</li> <li>- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросать мяч друг другу: с отскоком от пола; сидя по-турецки;</li> <li>- Ловить с поворотом кругом.</li> </ul>	<p>2-3. Одежда. Обувь. Головные уборы»</p> <p>4. «День матери»</p> <p>Досуг «Веселые старты»</p>
<b>ХП – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Продолжать закреплять знания детей: о частях тела; названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение выполнять упражнения по музыке.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить спиной вперед;</li> <li>- Закреплять представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать с продвижением вперед с зажатым между коленями предметом;</li> <li>- Отбивать мяч от пола 2 руками, стоя на месте, с продвижением вперед;</li> <li>- Прыгать в длину с места;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды ходьбы;</li> <li>- Бросать мяч через голову назад;</li> <li>- Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</li> <li>- Прыгать на 2 ногах с продвижением вперед через 5-6 скакалок, положенных</li> </ul>	<p>НОД</p> <p>1. «Зима. Приметы зимы. Название зимних месяцев»</p> <p>2-3. «Домашние животные и их детеныши»</p> <p>4-5. «Новый год. Новогодние игрушки и украшения»</p> <p>Досуг «На поиски снежинки»</p>

		последовательно на расстоянии 50-60 см. друг от друга.	
<b>I – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о возможностях человеческого тела.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать у детей умение оценивать красоту движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с предметом в руках.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивать мяч от пола 2 руками, продвигаясь бегом на расстояние 5-6 м.;</li> <li>- Пролезать в обруч сверху, снизу, прямо, боком.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бегать в сочетании с ведением мяча;</li> <li>- Отбивать мяч от пола поочередно правой, левой рукой, стоя на месте.</li> </ul>	<p>НОД</p> <p>2. «Зима. Зимние забавы. Зимние виды спорта»</p> <p>3-4. «Дикие животные и их детеныши»</p> <p>Досуг «Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»</p> <p>Праздник «Зимние забавы»</p>
<b>II – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о видах спорта, развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (в подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение маршировать, выполнять упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение:	НОД

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке;</li> <li>- Отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу;</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить в разных построениях;</li> <li>- Метать мешочек в горизонтальную цель снизу правой, левой рукой с расстояния 3-5 м.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивать мяч от пола 1 рукой, продвигаясь вперед;</li> <li>- Перелезть через скамейку.</li> </ul>	<p>1-2. «Зимующие птицы»</p> <p>3. «Армия. День Защитника Отечества»</p> <p>4. «Посуда. Народная культура и традиции. Масленица»</p> <p>Досуг «Военные на учениях»</p>
<b>III – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Создать ситуацию. При которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о технике выполнения специальных упражнений.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (при подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать развивать музыкально-ритмические способности детей.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой -хлопок в ладоши перед грудью, правой ногой -руки в стороны;</li> <li>- Прыгать через короткую скакалку: в беге; на месте, вращая её назад.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метать мешочек правой, левой рукой в вертикальную цель (центр 2 м. от пола);</li> <li>- Лазать по гимнастической стенке чередуясь шагом;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать на 2 ногах с места через качающуюся длинную скакалку, стоя к ней лицом, боком;</li> </ul>	<p>НОД</p> <p>1. «Мамин праздник. Профессии мам»</p> <p>2. «Профессии»</p> <p>3. «Ранняя весна. Перелетные птицы»</p> <p>4. «Водоплавающие птицы»</p> <p>5. «Мебель»</p> <p>Досуг «Вечер русской народной игры»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивать мяч от пола 1 рукой, продвигаясь вперёд;</li> <li>- Метать мешочек в горизонтальную цель снизу правой, левой рукой с расстояния 4-5 м.</li> </ul>	
<b>IV – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о технике выполнения специальных упражнений, на осанку, стопы.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, продолжать обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построение, виды движений и упражнений).	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь лёгкости, точности, выразительности их исполнения.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: дойдя до середины, присесть, повернуться кругом, встать, дойти до конца скамейки;</li> <li>- Метать мешочек вдаль с нескольких шагов.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать через короткую скакалку: в беге; на месте, вращая её назад;</li> <li>- Забрасывать мяч в б/б корзину с места, с 2-3 шагов;</li> <li>- Прыгать в длину с разбега.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метать мяч в горизонтальную цель.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весна. Приметы весны. Первоцветы»</li> <li>2. «Космос»</li> </ol> <p>3-4. «Транспорт. ПДД»</p> <p>Досуг «Быстрые ракеты»</p>
<b>V – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.	
	Познавательное развитие	Закреплять знания о названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	

	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, продолжать развивать звуковую и интонационную культуру.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение ритмично двигаться и выполнять упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывать мяч в большую корзину с места, с 2-3 шагов;</li> <li>- Ходить парами «змейкой».</li> </ul> <p>Третья и четвёртая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.</p>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День победы»</li> <li>2-3.«Поздняя весна. Цветы. Насекомые»</li> <li>4.«Родной город и его достопримечательности»</li> </ol> <p>Досуг Квест-игра «С днем рождения любимый город!»</p>

## **2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования.**

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой ОП ДО (смотри приложение №1)

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие".	- Наблюдение - Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	1-2 недели	сентябрь май

## **2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### Основные формы взаимодействия с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### «Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение

литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
<b>IX 2021</b>	Раскрыть целевые ориентиры в области «Физическое развитие» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Все группы	Участие в родительских собраниях, консультация на сайте ДОУ
<b>X 2021</b>	Уровень физического развития детей (общие сведения).	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей
	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Подготовительные группы	Спортивный досуг с участием родителей (участие в районных соревнованиях)
<b>XII 2021</b>	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>I 2022</b>	«Дыхательная гимнастика»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>III 2022</b>	«Берегите глазки – гимнастика для глаз!»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>IV 2022</b>	«Веселые классики»	Старшие группы	Информационный материал для родительских уголков, размещение на сайте ДОУ
<b>V 2022</b>	Уровень физического развития детей (общие сведения).	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей

## **2.8. Организация и формы взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Воспитателями	Музыкальными руководителями	Педагогом-психологом
<u>Инструктор по физической</u>	<u>Инструктор по физической</u>	<u>Инструктор по физической</u>

<p><u>культуре:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реализация комплексно-тематического планирования</li> <li>2. Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения).</li> <li>3. Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке.</li> <li>4. Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.</li> <li>5. Помощь в создании развивающей среды – центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.</li> <li>6. Рекомендации по изготовлению пособий.</li> <li>7. Рекомендации по организации прогулок разных видов.</li> <li>8. Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействия по вопросам физического воспитания.</li> <li>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического развития в соответствии с возрастной группой.</li> </ol> <p><u>Воспитатель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание центра двигательной активности в группе.</li> </ol>	<p><u>культуре:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов.</li> <li>2. Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями.</li> <li>3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве.</li> <li>4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики.</li> <li>5. Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>6. В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>7. Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.</li> <li>8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</li> </ol> <p><u>Музыкальный руководитель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемого на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию.</li> <li>2. Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.</li> <li>3. Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</li> <li>4. Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</li> </ol>	<p><u>культуре:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на занятиях по физической культуре, досуговых мероприятиях).</li> <li>2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями.</li> <li>3. Проведение анкетирования.</li> <li>4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов.</li> <li>5. Помощь в подборе Физ.минуток, динамических пауз.</li> <li>6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.).</li> </ol> <p><u>Педагог-психолог:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реализация комплексно-тематического планирования.</li> <li>2. Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие</li> </ol>
--	---	---

<p>2. Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в том числе с участием родителей.</p> <p>3. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала.</p> <p>4. Активное участие в проведении занятий.</p> <p>5. Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивно-музыкальном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке)</p>	<p>5. Помощь в разучивании спортивных танцев.</p> <p>6. Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.</p> <p>8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p>	<p>быстроты реакции.</p> <p>3. Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений, по использованию элементов психогимнастики.</p> <p>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики).</p> <p>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</p> <p>6. Рекомендации по проведению Дня здоровья, «Недели здоровья».</p> <p>7. Профилактика эмоционального выгорания педагога.</p> <p>8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.</p>
--	--	---

### **2.8.1. Организация и формы взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя – логопеда.**

Одним из основных направлений модернизации образования является обеспечение получения полноценного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья. Не секрет, что нарушение речи в последнее время стало всё более распространенным явлением среди детей дошкольного возраста.

Правильная речь — один из показателей готовности ребенка к обучению в школе, залог успешного освоения грамоты и чтения. Если вовремя не устранить нарушения звукопроизношения, лексики, грамматики, фонематических процессов у детей дошкольного возраста, то в дальнейшем у них возникнут трудности общения с окружающими. Закомплексованность ребёнка будет мешать ему учиться и в полной мере раскрывать свои природные способности и интеллектуальные возможности. Исходя из этого, следует, что дети с нарушениями речевого развития должны быть обеспечены специальными условиями для воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях. Поиски эффективных приемов и методов коррекции речи не утратили своей актуальности. Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ. С

целью повышения эффективности коррекционно - развивающей работы в условиях ДООУ и объединения усилий в данном направлении, очень важно в учреждении выстроить модель сотрудничества учителя -логопеда и инструктора по физической культуре. Если учитель - логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем – логопедом звуков, закрепления лексико - грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы. Это обусловлено тем, что у дошкольников с патологией речи можно наблюдать комплексные нарушения. Дети с нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Они с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением, забывают сложные инструкции. У большинства таких детей снижена работоспособность. Двигательные нарушения у них разнообразны как по своим проявлениям, так и по механизму их возникновения. Взаимодействие учителя — логопеда и инструктора по физической культуре, показали, что сочетание речи и движения являются важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Опыт доказывает, что необходимо учить ребёнка основным видам движений: различным видам ходьбы, бега, упражнениям с заданиями на все виды мышц в сочетании с речью. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворных формах, так как ритм речи помогает сохранить ритмичность движения. Двигательные упражнения в сочетании с речью ребёнка координируют движения определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса) во время артикулирования. В процессе коррекционно - развивающей работы ведущую роль выполняет учитель - логопед т. к. именно он обладает максимальной компетентностью при планировании и реализации технологий коррекции нарушений двигательных функций дошкольников. Инструктор по физической культуре выполняет свои функции в процессе тесного взаимодействия с логопедом.

В ходе совместной коррекционно- развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем - логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

При планировании занятий учитель-логопед учитывает тематический принцип отбора материала, с постоянным усложнением заданий. Он позволяет организовать коммуникативные ситуации, в которых педагог управляет когнитивным и речевым развитием детей. Тематический подход обеспечивает концентрированное изучение материала, многократное повторение речевого материала ежедневно, что очень важно как для восприятия речи, так и для её актуализации. Концентрированное изучение темы способствует успешному накоплению речевых средств и активному использованию их детьми в коммуникативных целях, оно вполне согласуется с

решением, как общих задач всестороннего развития детей, так и специальных коррекционных. Концентрированное изучение материала служит также средством установления более тесных связей между специалистами, так как все специалисты работают в рамках одной лексической темы. В результате концентрированного изучения одной темы на занятиях учителя - логопеда и инструктора по физической культуре дети прочно усваивают речевой материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с тематическим планом работы на учебный год, согласно ему совместно составляется комплекс речевого материала для развития движений. В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно - временной организации движения.

Особенности планирования дальнейшей деятельности с детьми на занятиях по физической культуре состоят в том, что тот раздел, в который входят задания по развитию общих двигательных умений и навыков, дополняется заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с общим недоразвитием речи.

Используется и сюжетная форма занятий, которая также способствует развитию речи. Все сюжетные занятия, темы к ним, игры согласовываются с учителем - логопедом, исходя из того этапа речевого развития, на котором находится ребенок в данный период времени. На этих занятиях прослеживается связь между развитием речи и формированием движений. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но и формирование движений происходит при участии речи. Это один из основных элементов двигательно-пространственных упражнений. Ритм речи, особенно стихов, поговорок, пословиц, используемый на сюжетных занятиях, способствует развитию координации общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными. С помощью стихотворной речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память; стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая детей на игру. Все разделы занятия (вводная, основная, заключительная части) подчинены данной теме. Материал для произношения и для проговаривания текста подбирает учитель-логопед, в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия, а комплексы упражнений составляет инструктор по физической культуре с учётом необходимых речедвигательных навыков. Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Дети вслушиваются в звуки, слова, контролируя собственную речь. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребёнка, развивается фонематический слух. В свою очередь, в коррекционной работе логопеда присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики. Преемственность и взаимосвязь в работе учителя - логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

## 2.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
Октябрь	«Осенний Петербург»	№ 7, 9, 10	Тематический досуг	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный и музыкальный руководители.
Январь	«Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»	№ 7, 9, 10	Тематический досуг	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный руководитель.
Май	«День рождения нашего города»	№7, 9, 10	Квест-игра «Путешествие по островам нашего города»	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный руководитель, учителя логопеды.

## 3. Организационный раздел рабочей программы

### 3.1. Режим двигательной активности

Режим двигательной активности воспитанников составлен на основании Примерной общеразвивающей программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013 г.

Формы работы	Виды занятий	Старшие группы 5 – 6 лет	Подготовительные группы 6 – 7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 25 мин
	На улице	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 25 мин
Физкультурно-оздоровительная	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно 2 раза по 25мин	ежедневно 2 раза по 30 мин

	Физкультминутки	ежедневно 1-3 раза по 2-3 мин	ежедневно 1-3 раза по 2-3 мин
	Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Ежедневно после сна по 8-10 мин	Ежедневно после сна по 10 мин
	Физкультурные паузы	10 минут между занятиями ежедневно	
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в 41 есс. 25-35 мин.	1 раз в 41 есс. 30-40 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование спортивного инвентаря и оборудования	Ежедневно	
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	

### 3.2. Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности, технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Здоровье сберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирование здоровья: утренняя гимнастика -игровые упр. -подражательные движения -игры мало подвижности -гимнастика после дневного сна -закаливание	Непосредственно образовательная деятельность -образно-игровая -сюжетно-игровая -по сказкам и литературным произведениям -ритмическая гимнастика -эстафеты и соревнования -дыхательная гимнастика - дни здоровья - контрольные (диагностика) -физкультминутки -динамические паузы -игры большой и малой подвижности -физкультурные праздники и развлечения - тематические с интеграцией образовательных областей	Создание условий для самостоятельной деятельности детей, по физическому развитию, в режимных моментах: подвижные игры, свободное творчество, игровые упражнения со спортивным инвентарем, подражательные движения, танцевальные движения под музыку.

	-с использованием персонажей -с участием родителей -участие в районных соревнованиях - спортивные игры и упражнения	
--	--	--

### **Традиционные события, праздники, мероприятия**

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно – образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников – необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Оздоровительные прогулки
- Мини походы

#### **Спортивные соревнования**

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- «Веселые старты»
- «Весенняя капель»
- «Азбука спорта»
- «Безопасное колесо»

#### **Совместные праздники и развлечения**

- «Здравствуй детский сад!»
- «Мама, папа, я – спортивная семья!»
- «День смеха»
- «Праздник лета»

Совместные развлечения с родителями

### **3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю</b>
---------------	---	--

Старшая	25 минут	2+ 1 (на улице)
Подготовительная	30 минут	2+1 (на улице)

### 3.4. Создание предметно - развивающей среды по образовательной области «Физическое развитие»

Срок реализации	Содержание
Октябрь	Пополнение картотеки подвижных игр по Санкт-Петербургу, изготовление атрибутов к досугам
Ноябрь	Дополнение картотеки загадок по лексическим темам
Декабрь	Разработка речевых игр для детей с ОНР.
Январь	Изготовление пособий для дыхательной гимнастики
Февраль	Изготовления атрибутов для подвижных игр
Март	Приобретение мячей, обручей
Апрель	Разработка картотеки игр и упражнений на расслабление
Май	Изготовление атрибутов к квест-игре ко дню города

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, парциальные программы и др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга</li> <li>2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.</li> <li>3. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3-7 лет. Ю.А. Кирилова. СПб Детство-Пресс 2013 г.</li> <li>4. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.</li> <li>5. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.</li> <li>6. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.; Мозаика-Синтез, 2016.</li> <li>7. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.; Мозаика-Синтез, 2016.</li> <li>8. Алифанова Г.Т. Петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет. С-Пб: Паритет, 2008.</li> </ol> <p><b>Наглядно-дидактические пособия</b> Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.</p>

	Серия «Расскажи детям о...»: зимних видах спорта; летних видах спорта.
--	--

### 3.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Региональный компонент	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Петербурговедение	Изготовление атрибутов и пособий для проведения физкультурного досуга.	Октябрь
	Создание презентации и подборка игр для проведения тематического досуга.	Январь
	Изготовление атрибутов и пособий для проведения «Квест-игры»	Май

## 4. Дополнительный раздел.

### 4.1. Краткая презентация программы

Рабочая программа написана в соответствии с Приказом от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ТНР Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 комбинированного вида Красносельского района г. Санкт-Петербурга. Постановлением от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27.08.2015).

Рабочая программа разработана на период 2020-2021 учебный год и предназначена для осуществления коррекционного воздействия на речевую систему детей 5-7 летнего возраста с учетом речевого нарушения ребенка и его индивидуальных возможностей.

**Целью** данной Программы является построение системы коррекционно-развивающей работы по преодолению речевых нарушений в коррекционных группах для детей с общим недоразвитием речи в возрасте с 5 до 7 лет, способствующей усвоению адаптированной общеобразовательной программы, предусматривающей полное взаимодействие и преемственность действий всех участников образовательного процесса.

Комплексность педагогического взаимодействия направлена:

- На обеспечение системы средств и условий для устранения речевых недостатков у дошкольников старшего и подготовительного возраста с общим недоразвитием речи и выравнивание речевого и психофизического развития воспитанников, их всестороннее гармоничное развитие.
- На предупреждение возможных трудностей в усвоении программы массовой школы, обусловленных недоразвитием речевой системы старших дошкольников, и обеспечение равных стартовых возможностей воспитанников при поступлении в школу.
- На осуществление своевременного и полноценного личностного развития, обеспечения эмоционального благополучия.

**Коррекционно-развивающая работа:**

- ✓ Выбор оптимальных для развития ребенка с ТНР коррекционных программ, методики приемов обучения в соответствии с его особыми потребностями;
- ✓ Организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- ✓ Коррекцию и развитие высших психических функций;
- ✓ Социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

**При работе с семьями решаются следующие задачи:**

- ✓ Оказание практической и теоретической помощи родителям воспитанников через трансляцию основ теоретических знаний и формирование умений и навыков практической работы с детьми;
- ✓ Формирование позитивной самооценки родителей, снятие тревожности;
- ✓ Развитие детско-родительских отношений;
- ✓ Совершенствование коммуникативных форм поведения.

**Показатели физической подготовленности детей****Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.  
Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
5	Мальчики	108 и выше	107-75	74-62
	Девочки	101 и выше	100-73	72-62
6	Мальчики	125 и выше	100	99-85
	Девочки	120 и выше	119-91	90-80
7	Мальчики	135 и выше	134-106	105-96
	Девочки	132 и выше	131-99	98-84

**Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
5	Мальчики	7,8 и выше	7,9 – 9,5	9,6 – 10,2
	Девочки	7,9 и выше	8,0 – 9,8	9,9 – 10,5
6	Мальчики	6,9 и выше	7,0 – 8,9	9,0 – 9,4
	Девочки	7,6 и выше	7,7 – 8,9	9,0 – 9,6
7	Мальчики	6,5 и выше	6,6 – 8,1	8,2 – 8,7
	Девочки	6,6 и выше	6,7 – 8,2	8,3 – 8,8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
5	Мальчики	25,0 и выше	25,1-28,7	28,8-30,6
	Девочки			
6	Мальчики	29,2 и выше	29,3-33,7	33,8-35,7
	Девочки			
7	Мальчики	33,6 и выше	33,7-37,3	38,8-41,2
	Девочки			

### **Гибкость.**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах.

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
5	Мальчики	9 и выше	8-2	1- -2
	Девочки	11 и выше	10-4	3-1
6	Мальчики	10 и выше	9-3	2-0
	Девочки	13 и выше	12-5	4-2
7	Мальчики	11 и выше	10-4	3-1
	Девочки	15 и выше	14-6	5-3

### **Ловкость.**

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
5	Мальчики	11,2 и выше	11,3–11,7	11,8-12,5
	Девочки	11,4 и выше	11,5-12,2	12,3-12,8
6	Мальчики	10,6 и выше	10,7-11,3	11,4-11,8
	Девочки	10,8 и выше	10,9-11,6	11,7-12,0
7	Мальчики	10,0 и выше	10,1-10,9	11,0-11,4
	Девочки	10,2 и выше	10,3-11,1	11,2-11,6

### Сила.

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м).

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
5	Мальчики	2,60 и выше	2,59-2,10	2,09-1,65
	Девочки	2,30 и выше	2,29-1,99	1,80-1,40
6	Мальчики	3,40 и выше	3,39-2,60	2,59-2,15
	Девочки	3,00 и выше	2,99-2,30	2,29-1,75
7	Мальчики	4,00 и выше	3,99-3,01	3,00-2,70
	Девочки	3,50 и выше	3,49-2,60	2,59-2,20