

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 3
г. Липецка

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2018 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей от 3-7 (8) лет с ОВЗ (ЗПР)
по реализации адаптированной
основной образовательной программы

Разработала:
инструктор по ФК
Фролова Татьяна Владимировна

Содержание рабочей программы

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	6
1.5. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР	7
1.6. Учет индивидуальных траекторий развития детей при прогнозировании планируемых результатов.	8
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.8. Вариативная часть Программы	10

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура физкультурного занятия	12
2.2. Содержание образовательной деятельности для детей 4-7 лет с задержкой психического развития	14
2.3. Тематическое планирование подвижных (малоподвижных) игр для детей с ЗПР (в соответствии с лексическими темами)	17
2.4. Перспективно-тематическое планирование организации физкультурно-образовательной деятельности	21
2.5. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов	21
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников	24
2.7. Взаимодействие со специалистами ДООУ	26

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	28
- учебный план	
- объем образовательной нагрузки	
3.2. Условия и материально-техническое обеспечение реализации Программы	29
3.2.1. Особенности организации предметно-развивающей двигательной среды	29
3.2.2. Обеспеченность средствами физического обучения и воспитания	30
3.2.3. Условия реализации рабочей программы	31
3.2.4. Программно-методическое обеспечение	31

4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

32

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Важнейшей задачей воспитания и обучения дошкольников с отклонениями в развитии, в том числе и детей с ЗПР, является сохранение и укрепление их здоровья. Одним из путей, ведущих к преодолению недостатков развития и нарушений в состоянии здоровья дошкольников с ЗПР, является целенаправленное комплексное воздействие средствами физического воспитания.

Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образования, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического развития дошкольников с ЗПР разработана рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) для детей с задержкой психического развития (далее -ЗПР) по реализации образовательной области «Физическое развитие», за основу которой принята адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ (задержкой психического развития).

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

У детей с задержкой психического развития обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания.

Огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое развитие всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития; оно лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с ЗПР.

Рабочая программа по ОО «Физическое развитие» для детей с ЗПР разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».
- Законом Липецкой области от 22.12.2004 №152-оз «О воспитании и обучении детей-инвалидов в Липецкой области».
- Постановлением администрации г. Липецка от 14.10. 2016 №1849 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования г. Липецка на 2017-2022 годы.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» «Санитарно -

эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования для детей с ОВЗ (задержкой психического развития) ДООУ № 3 г. Липецка.

- Уставом ДООУ № 3 г. Липецка.

- Положением о рабочей программе педагогов муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 3 г. Липецка.

Рабочая программа спроектирована с учётом, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функций формирующегося организма, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Основная задача Программы—стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, во времени.
5. Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Развитие речи посредством движения; обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ребенка.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

9. Закрепление лексико – грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;
10. Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия; координации движений; мимики лица.
11. закрепление речевого и физиологического дыхания.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа физического развития дошкольников с ЗПР построена с учетом основных **принципов дошкольного образования**, определённых ФГОС ДО:

-*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей с ОВЗ.

-*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;

- *Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие»* с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

-*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода;

-*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ОД по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности;

-*Принципы постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников с ЗПР, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках.

Подходы к формированию программы:

Личностно-ориентированные подходы:

- свободное и творческое развитие физических качеств каждого ребенка, реализация его природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий физического и психического развития воспитанников с ОВЗ;
- поддержка инициативы детей в двигательной и здоровьесберегающей деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации в физическом развитии;

Системно-деятельностные подходы:

- индивидуальный подход –учет индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в психофизическом развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития;
- максимальное использование разнообразных видов двигательной деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие дошкольников 3-7 (8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на организацию комплексной и многоаспектной коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников с ЗПР.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья.

Для успешной реализации Программы физического развития дошкольников с ЗПР **должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:**

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в физкультурно-образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной физкультурно-спортивной, двигательной деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

1. 4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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

- **Социально-коммуникативное развитие:**

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

- **Познавательное развитие:**

- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.
- Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие

-Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);

-развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

-Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

-Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.5. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР (3-8 лет)

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем.

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания).

Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил.

Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля.

Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированная моторика кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка.

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга.

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие).

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и дошкольниками с легкой умственной отсталостью того же возраста.

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией.

Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п.

Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

Индивидуальные особенности контингента детей.

Образовательный процесс осуществляется с учётом индивидуальных особенностей детей.

При этом учитываются:

- интересы детей;
- состояние здоровья, зафиксированное в паспорте здоровья воспитанников ДОУ;
- условия воспитания детей в семье;
- особые образовательные возможности детей (наличие детей с разными темпами усвоения программы).

1.6. Учет индивидуальных траекторий развития детей при прогнозировании планируемых результатов.

Для успешного усвоения детьми Программы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты, и определяется целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная деятельность. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению Программы).

В процессе диагностики исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребёнка. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов.

Воспитателями совместно с узкими специалистами разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

Для дошкольников, характеризующихся низкими или очень высокими показателями по одному или нескольким направлениям развития и образования, а также для детей с ограниченными возможностями здоровья воспитателями совместно со специалистами ДОУ выстраиваются индивидуальные образовательные маршруты, учитывающие зону ближайшего развития конкретного ребёнка.

Обучение по индивидуальной образовательной траектории (маршруту) предполагает возможность ускоренного освоения Программы воспитанниками, способными освоить в полном объеме АООП ДО ЗПР за более короткий срок, включая зачисление в учреждение ребенка в возрасте старше трех лет.

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка,
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития.

Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;

- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы.

Специалист сопровождения прекратит поддержку ребенка только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден;

- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру.

Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при переходе воспитанников в следующую возрастную группу.

1.7. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

К концу четвертого года жизни (вторая младшая группа)

Осваивают все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования.

Обладают навыками практической ориентировки и перемещением в пространстве, учатся реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.

Выполняют по образцу взрослого простейшие построения и перестроения, физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Стремятся принимать активное участие в подвижных играх с правилами.

Выполняют знакомые движения руками и пальцами по подражанию, образцу и слову.

К концу пятого года жизни (средняя группа)

Умеют ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.

Умеют бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Умеют выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Выполняют игровые упражнения с пальцами с речевым сопровождением.

К концу шестого года жизни (старшая группа)

Принимают правильное исходное положение при метании; могут метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивая мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ходят на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м, выполняют поворот переступанием, поднимаются на горку.

Ориентируются в пространстве, находят левую и правую стороны. Выполняют упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Различают правую и левую руку, ногу, правую и левую сторону тела и лица человека, определяют направление от себя, двигаясь в заданном направлении, воспроизводят

пространственные отношения между предметами по наглядному образцу и словесному указанию, активно употребляют соответствующие слова в речи.

Умеют выполнять движения, отвечающие характеру музыки. Могут выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками).

Проявляют желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организуют подвижные игры, придумывая разные варианты.

К концу восьмого года жизни (подготовительная к школе группа)

Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеют лазать по гимнастической стенке.

Могут прыгать на мягкое покрытие (с высоты 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеют перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходят на лыжах скользящим шагом, ухаживают за лыжами. Умеют кататься на самокате.

Могут ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки.

Понимают, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняют эти правила.

1.8. Вариативная часть программы.

Вариативная часть Программы учитывает образовательные потребности и интересы воспитанников, их семей и педагогов и представлена *парциальной программой «Береги себя!»* (курсы «Валеология», «Мой друг светофор»)

Цель программы:

- организации валеологической среды (коррекция психофизического благополучия детей с ЗПР);
- воспитание у детей культуры поведения на улице, формирование навыка безопасного поведения в условиях дорожного движения;
- профилактика здоровьесбережения и детского дорожно-транспортного травматизма в совместной с родителями деятельности.

Деятельность всех педагогов и специалистов ДОО направлена на достижение единых целей - формирование интереса и ценностного отношения детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и основам безопасности собственной жизнедеятельности и ЗОЖ через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- ознакомление с элементарными приемами закаливания, (профилактические мероприятия: релаксационные упражнения, различные виды гимнастик);
- формирование навыков личной гигиены и, в первую очередь, поддержание чистоты тела и одежды;
- воспитание положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- обучение элементарным знаниям о правилах дорожного движения;
- ознакомление с правилами езды на велосипеде, самокате;
- воспитание навыков поведения в общественном транспорте, на улице;

- оптимизация работы с родителями детей по изучению и закреплению знаний о правилах дорожного движения, здоровьесбережения.

Эффективность работы по освоению парциальной программы обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре, воспитателя и семьи. Полученные знания у воспитателя по организации здоровьесбережения и безопасности дети могут применить и уточнить при выполнении заданий инструктора по физической культуре. Знания по ПДД и ЗОЖ у детей с ЗПР закрепляются в соревновательных и тематических играх, играх-эстафетах и т. д., занятиях с определенной тематикой.

Интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с закреплением и расширением знаний о правилах дорожного движения. Так, наблюдения за действиями пешеходов и водителей, беседы о правилах дорожного движения могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе (игровая ситуация, когда часть детей изображает водителей, а другая – пешеходов).

Используются комплексы общеразвивающих упражнений по правилам дорожного движения: «Водители», «Веселые пешеходы», «Шуршат по дорогам веселые шины».

Инструктор по физической культуре наполняет занятия по ФК содержанием безопасного поведения на дороге, используя такие приемы как: художественное слово, вопросы по теме, организация подвижной игры «Перекресток», «Сигнал светофора» и др.). В подвижной игре закрепляются знания правил безопасного поведения на дороге.

В заключительной части интегрированного занятия можно использовать пальчиковую, дыхательную гимнастику с содержанием правил дорожного движения.

Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений «Здоровый ребенок», целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки.

На занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения.

Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Планируемые результаты освоения вариативной программы

К концу дошкольного возраста:

- имеют первичные представления о «здоровье» и влиянии образа жизни на состояние здоровья;
- сформировано положительное отношение к своему здоровью;
- владеют элементарными навыками самооздоровления;
- применяют на практике знания ПДД;
- владеют элементарными нормами и правилами поведения на дороге; правилами поведения пешеходов.
- эмоционально откликаются на поступки людей при обсуждении различных ситуаций, чтении художественных произведений, рассматривании иллюстраций;
- активно участвуют в соревновательных и тематических играх, играх-эстафетах и т. д., занятиях с определенной тематикой.

Главным результатом работы педагогов по реализации вариативной программы является:

- физическая подготовленность детей к усвоению норм здоровьесбережения и правил безопасности, переходящая в навык правильного поведения; наличие потребности применить полученные знания в определенной ситуации в реальной жизни.
- снижение уровня заболеваемости и отсутствие травматизма ребенка в ДОУ, семье, окружающей среде.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Основной формой работы по физической культуре является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

Основная цель коррекционных мероприятий в физическом развитии детей с ЗПР – совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Основная задача — стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В соответствии со спецификой группы, *коррекционное направление работы в ней является приоритетным*. В связи с этим инструктор по физической культуре, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за речью детей, закрепляет речевые навыки, способствует ликвидации психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса, умению работать в коллективе

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности.

При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

Умение управлять движениями содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

2.1. Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе *физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю*.
20 мин-средняя группа (3 занятия в зале)

25 мин. - старшая группа (2 занятия в зале + 1 на улице)

30 мин. - подготовительная к школе группа (2 занятия в зале + 1 на улице)

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

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

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

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

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие в старших группах проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка

в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

Средства физического развития.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ используются *следующие средства*: физические упражнения, естественные силы природы, психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т. д.).

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т. д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания детей с ОВЗ. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т. д.

Различные виды деятельности, компонентом которой является движение (лепка, рисование, конструирование).

Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые и релаксационные упражнения, игры), самомассаж.

Методы физического развития.

Наглядные методы

- Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры - предметы, разметка зала)
- Наглядно-слуховые приемы, звуковые сигналы. (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- Объяснения, пояснения, указания;
- Напоминание;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ЗПР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Практические методы

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.

-Повторение упражнений

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

Проведение упражнений в игровой форме Этот метод применяется для закреплению двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

Проведение упражнений в соревновательной форме

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность) и др.

Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

2.2. Содержание физкультурно-образовательной деятельности для детей 4-7(8) лет с задержкой психического развития

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 5-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями.

Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, и других функций организма.

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе,

перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних - слабое подседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дробтики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля

двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

5-6-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя

жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется *развитию мелкой моторики*. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то, что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

2.4. Тематическое планирование подвижных игр (малоподвижных) для детей с ЗПР (в соответствии с лексическими темами).

Средняя группа

Спортивные игры	Подвижные игры.	Игры малой подвижности (ИМП) Народные игры (НИ)	Спортивные развлечения
СЕНТЯБРЬ <i>Игрушки. Овощи.</i>			
<i>Элементы футбола.</i> Игровое упражнение	<i>С бегом.</i> «Огородники» <i>С прыжками.</i> «Позвони в погремушку»	ИМП «Колечко». «Капуста»	Развлечение «Мой веселый

«Поймай мяч»	С метанием «Мой веселый звонкий мяч»		звонкий мяч»
ОКТАБРЬ Овощи. Фрукты. Деревья. Осень.			
Элементы футбола. Закачи мяч в ворота.	С бегом. «У медведя во бору», «Такой листок лети ко мне!» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Собираем урожай», Народные игры «Осень в гости к нам пришла...», «Огуречик», «Капуста»	ИМП «Капуста», «По дорожке», «Каравай» Коррекц.упр. «Малина», «Помидоры»- движ. «Солнце, дождик, ветер»	День Здоровья
НОЯБРЬ Домашние птицы. Домашние животные. Домашние/ дикие животные. Дикие животные			
Элементы футбола. Игровое упражнение «Поймай мяч»	С бегом. «Коршун и наседка», «Зайцы и волк», «Зайка серый умывается» С метанием и ловлей. «Меткий стрелок» «Подбрось, поймай» С прыжками. «Кролики», «На одной ноге»	ИМП «Найди кролика», «Котик к печке пошел» Коррекц.упр. «Дует ветер», «Прогулка в лес», «Птенчик»	«Русские народные игры-забавы»
ДЕКАБРЬ Зимующие птицы. Зима. Зимние забавы. Новый год.			
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.	С бегом. «Мы весёлые ребята», «Ловишки - ёлочки» На внимание «Совушка», «Птички и кошка» С прыжками. «С кочки на кочку» Эстафеты. «Гонки на санках» С метанием. «Попади снежком в корзину»	ИМП «Ледяные кружева», «Ворон», «Мы погреемся немножко». Коррекц. упр. «Медведь и елка», «Снежная баба», «Как на горке снег»	Развлечение «Хоровод с санками»
ЯНВАРЬ Одежда. Обувь. Головные уборы.			
Скольжение. Скользить самостоятельно (с поддержкой) по ледяным дорожкам.	С бегом «Мороз Красный Нос», «Перебежки» С прыжками. «Кто сделает меньше прыжков?» С метанием. «Снайперы», «Ловишка со снежками» Эстафеты. «Проезжай в воротца» (санки)	ИМП «Снежная карусель» Муз. игра «Сороконожка» Коррекц.упр. «Неряха», «У Матрешкиной сестрицы», «Моем ботинки»	Спортивный праздник «Зимние забавы»
ФЕВРАЛЬ Мебель. Посуда. Кухонная посуда. Родная страна			
«С санками на ровном месте»	С бегом. «Попляши и покружись, самым ловким покажись!», «Самолеты», С метанием. (Снежки). «Попади в...», «Пограничники», «Меткий стрелок» Эстафеты. «Вкусный обед»	ИМП «Зима и лето», «Метелица» Муз-ритм упр. «Мы посудю звеним» Коррекц. упр. «Повар», «Посуда», «Я пеку, я пеку, пеку»	Развлечение «Во дворе стоит гора. Мы катаемся с утра»
МАРТ Профессии. Мамин праздник Семья. Транспорт.			
Попадание мячом в корзину «Мяч в цель»	С бегом. «Шоферы», «Бегите к маме» «Профессии», «Змейка папа, змейка мама.» С прыжками «Лиса в курятнике» С метанием. «Охотники и зайцы» «Ловишка, бери ленту» Эстафеты. «Кто скорее до флажка?»	ИМП «Кто живет у нас в квартире?» «Профессии», «Поссорились-помирились», «Едет-едет паровоз»	Спортивное развлечение «Не выпускай мяч из круга»
АПРЕЛЬ Весна. Перелетные птицы. Насекомые. Труд людей весной			
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.	С бегом. «Перелёт птиц» С прыжками. «Перепрыгнем через ручеек». С лазаньем и ползанием. «Медведь и пчелы» С метанием. «Пастух и стадо» С элементами соревнования. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч Прыжки через скакалку на правой и левой ноге на месте	Народные игры. «Гори, гори ясно!» ИМП «Кто летает?» Коррекц.упр. «Птицы», «Самокат», «Весна на пороге», «Гусеница»	День здоровья
МАЙ Весна- май.			
Перебрасывать мяч друг другу с дополнительными движениями	С бегом. «Медведь и пчёл», «Найди свой цвет», «Карусель» С прыжками. «С кочки на кочку», С метанием. «Городки» На внимание «Солнышко и дождик»	Народные игры. «Выросли цветы». ИМП «Круг-кружочек», «Хлопки» Коррекц.упр. «Лягушата», «Пчела»	Развлечение «Любит он катиться вдаль, прокати и догоняй» (с обручем)

Старшая группа

Спортивные игры	Подвижные игры.	Игры малой подвижности (ИМП) Народные игры (НИ)	Спортивные развлечения
СЕНТЯБРЬ <i>Игрушки. Овощи.</i>			
Элементы футбола. Игровое упражнение «Научись владеть мячом»	С бегом. «Огородники», «Ловишка в кругу» С прыжками. «Белки-шишки-орехи», «Позвони в погремушку» С метанием «Мой веселый звонкий мяч», «Съедобное не съедобное» Эстафета «Сложи игрушки на место»	ИМП «Повтори, не ошибись», «Урожай» Коррекц.упр. «Игрушки», «Сеял дедушка горох»	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»
ОКТАБРЬ <i>Фрукты. Овощи-фрукты. Деревья. Осень.</i>			
Элементы футбола. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота.	С бегом. «К дереву беги», «А нас дождик не намочит», «Белки, шишки, орехи», С прыжками. «Прыжки через скакалку» С метанием «Фрукты-овощи» Эстафеты. «Осень в гости к нам пришла и с собою принесла...»	ИМП «Жнецы и пахари», «Шарик с горки» Коррекц.упр. «Кто тише?», «Синьор-помидор», «Деревья и птицы»	День Здоровья
НОЯБРЬ <i>Домашние птицы. Домашние и дикие животные.</i>			
Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.	С бегом. «Коршун и наседка» «Зайцы и волк», «Хитрая лиса» С метанием и ловлей. «Охотники и зайцы» «Подбрось, поймай» С прыжками. «Кругом», «На одной ноге»	НИ «Коршун и наседка» Коррекц.упр. «Прогулка и дождик», «Дует ветер», «Котик к печке пошел»	Спортивное развлечение «Русские народные игры-забавы».
ДЕКАБРЬ <i>Зимующие птицы. Зима. Зимние забавы. Новый год.</i>			
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.	С бегом. «Совушка», «Ловишки - ёлочки», «Воробьишки и кот» С прыжками. «С кочки на кочку» Эстафеты. «Гонки на санках» С метанием. «Попади снежком в корзину»	ИМП «Ледяные кружева», «Узнай друга». Коррекц.упр. «Зима пришла», «Снежинки и ветер»	Развлечение «Хоровод с санками»
ЯНВАРЬ <i>Одежда. Обувь. Головные уборы.</i>			
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу друг другу в парах.	С бегом «Мороз Красный Нос», «Перебежки», «Ходим в шляпках» С прыжками. «Кто сделает меньше прыжков?» С метанием. «Снайперы», «Ловишка со снежками» Эстафета. «Собери куклу на прогулку»	ИМП «Снежная карусель» Коррекц.упр. «Я знаю 5 названий одежды/обуви» «Снежный ком» (наз. одежды)	Спортивный праздник «Зимние забавы»
ФЕВРАЛЬ <i>Мебель. Посуда. Продукты. День Армии</i>			
Эстафета «С санками на ровном месте»	С бегом. «Варим борщ и компот», «Летчики», «Матросы» С метанием. (Снежки). «Попади в обруч», «Съедобное-несъедобное». Эстафеты. «Будь смелым и ловким»	ИМП «Зима и лето», «Метелица» Коррекц.упр. «Посуда», «Много мебели в квартире»	Развлечение «Во дворе стоит гора. Мы катаемся с утра»
МАРТ <i>Профессии. 8 марта- женский день. Семья. Транспорт.</i>			
Попадание мячом в баскетбольную корзину	С бегом. «Шофер», «Перебежки», «Поезд» С метанием. «Охотники и зайцы» «Попади в обруч», Эстафеты. «Найди свой домик»	ИМП «Автобус», «Как живешь?» Коррекц.упр. «Любящие родители», «Природа оживает»	Спортивное развлечение «Веселое путешествие»
АПРЕЛЬ <i>Весна. Перелетные птицы. Насекомые. Труд людей весной</i>			
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Бросать мяч в корзину двумя	С бегом. «Перелёт птиц», «Гуси-лебеди» С прыжками. «С кочки на кочку», «Ручеек» С лазаньем и ползанием. «Медведь и пчель», «Пожарные на ученье». С элементами соревнования. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч Народные игры. «Коршун и наседка»	ИМП «Весна – красна». Кто летает?» Коррекц.упр. «Воробьи и кот», «Кузнечик», «Поймай комара»	День здоровья

руками от груди. Передача мяча ногами (футбол)			
МАЙ <i>Весна-май. Цветы. Лето</i>			
Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	<i>С бегом.</i> «Медведь и пчёлка», «Я садовником родился» <i>С прыжками.</i> «С кочки на кочку», «Лягушки». <i>С метанием.</i> Игра «Медведь и пчелы» <i>Эстафеты.</i> «Кто быстрее выложит цветок»	<i>Народные игры.</i> «Краски». ИМП «Затейники», <i>Коррекц.упр.</i> «Лягушата», «Цветы» - пальчиковая	Развлечение «Любит он катиться вдаль, прокати и догоняй» (Игры с обручем)

Подготовительная группа

Спортивные игры	Подвижные игры.	Игры малой подвижности (ИМП) Народные игры (НИ)	Спортивные развлечения
СЕНТЯБРЬ <i>Игрушки. Овощи.</i>			
<i>Элементы футбола.</i> Игровое упражнение «Научись владеть мячом»	<i>С бегом.</i> «Огородники», «Ловишка в кругу» <i>С прыжками.</i> «Орешки для белочки», «Классики» <i>С метанием</i> «Сбей кеглю» <i>Эстафета</i> «Сложи игрушки на место»	ИМП «Урожай», «Корзина с овощами» <i>Коррекц.упр.</i> «Сколько у меня игрушек», «Приглашаем в огород»	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»
ОКТАБРЬ <i>Фрукты. Овощи-фрукты. Деревья. Осень</i>			
<i>Элементы футбола.</i> Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота. Игровое упражнение «Баскетбол»	<i>С бегом.</i> «Мыши в кладовой», «Встречные перебежки», «Листья и ветер» <i>С прыжками.</i> «Речка-берег» <i>С метанием</i> «Быстрые и меткие» <i>С ползанием и лазанием</i> «Перелет птиц» <i>Эстафеты.</i> «Кто быстрее соберет урожай»	ИМП «Яблоня в моем саду гнется низко на ветру». Игра-хоровод «Есть у нас огород...» <i>Коррекц.упр.</i> «Будем мы варить компот», «Синьор помидор», «Ручки- ножки»	День Здоровья
НОЯБРЬ <i>Домашние птицы. Домашние и дикие животные.</i>			
<i>Городки.</i> Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. «Пас»	<i>С бегом.</i> «Коршун и наседка» «Хитрая лиса» <i>С метанием и ловлей.</i> «Охотники и зайцы» «Подбрось, поймай» <i>С прыжками.</i> «Бездомный заяц», «На одной ноге», «Кот и мыши»	ИМП «Утки», «Кошечка» <i>Коррекц.упр.</i> «Прогулка в лес», «Дует ветер», «У жирафов пятна, пятна, пятнышки везде...», «Здесь всюду холод, лед и тень...»	Спортивное развлечение «Русские народные игры- забавы».
ДЕКАБРЬ <i>Зимующие птицы. Зима. Зимние забавы. Новый год.</i>			
<i>Элементы хоккея.</i> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Скольжение по ледяным дорожкам	<i>С бегом.</i> «Мы веселые ребята», «Ловишки - ёлочки», «Совушка» <i>С прыжками.</i> «С кочки на кочку» <i>Эстафеты.</i> «Гонки на санках» <i>С метанием.</i> «Попади снежком в корзину» <i>Игра-хоровод</i> «У елки не сучаем»	ИМП «Ледяные кружева», «Ворона». <i>Коррекц.упр.</i> «Зима пришла», «Медведь и елка»	Развлечение «Хоровод с санками»
ЯНВАРЬ <i>Одежда. Обувь. Головные уборы.</i>			
<i>Ходьба на лыжах.</i> Игровое упражнение «Шире шаг» <i>Элементы хоккея.</i> Прокатывать шайбу друг другу в парах. Игровое упражнение	<i>С бегом</i> «Мороз Красный Нос», «Иголлка, нитка, узел» <i>С метанием.</i> «Снайперы», «Ловишка со снежками» <i>Эстафеты.</i> «Проезжай в воротца» (санки)	ИМП «Мы платочки постираем» <i>Коррекц.упр.</i> «Пошли звери на базар», «У Матрешкиной сестрицы»	Спортивный праздник «Зимние забавы»

«Хоккей»			
ФЕВРАЛЬ <i>Мебель. Посуда. Продукты. День Армии</i>			
Элементы хоккея. Игровое упражнение «Хоккей», «С санками на ровном месте»	С бегом. «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» «Пограничники» С метанием. (Снежки). «Попади в ворота» Эстафеты. «Кто быстрее доедет до финиша» (лыжи)	ИМП «Изобрази профессию», Коррекц.упр. «Часовой», «Тише едешь, дальше будешь...», «Бабушка Маланья»	Развлечение «Во дворе стоит гора. Мы катаемся с утра»
МАРТ <i>Профессии. 8 марта- женский день. Семья. Транспорт.</i>			
Попадание мячом в баскетбольную корзину «Мяч водящему»	С прыжками «Через ручеек», «Лягушки и цапля» С бегом «Гуси-лебеди» С метанием.	ИМП «Подарок маме», «Стайка» Коррекц.упр. «Что мы видели –не скажем, а что делали-покажем», «Полезное-не полезное», «Наши уточки с утра»	Спортивное развлечение «Не выпускай мяч из круга»
АПРЕЛЬ <i>Весна. Перелетные птицы. Насекомые. Труд людей весной</i>			
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Передача мяча ногами (футбол)	С бегом. «Птица без гнезда» С лазаньем и ползанием. «Пожарные на учении» С элементами соревнования. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч С прыжками «Не оставайся на полу»	ИМП «Ток бежит по проводам», «Много мебели в квартире», «Посуда», «Живая клумба»	День здоровья
МАЙ <i>Весна-май. Цветы. Лето.</i>			
Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями	С бегом. «Медведь и пчёлы», «Мотылек» С прыжками. «С кочки на кочку», «Вышел дождик на прогулку». Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо»	ИМП «Садовник», «Во поле береза стояла» Коррекц.упр. «Волшебное зеркало», «Выросли цветы», «Жук»	Развлечение «Любит он катиться вдаль, прокати и догоняй» (Игры с обручем)

2.4. Перспективно-тематическое планирование организованной физкультурно-образовательной деятельности.

(Приложение № 1)

2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

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

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

Требования к мониторингу:

- объективность;
- точность полученных результатов;
- сбалансированность методик (низко формализованных и высоко формализованных);

-обеспечение психологического комфорта при проведении мониторинга;
-оптимальность (используемые методы, позволяющие получать достоверную информацию).

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

Бег на скорость на 30 м.

Прыжок в длину с места;

Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

Определение уровня сформированности быстроты:

- Бег на 30 метров

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

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)

Ритмичность бега

Старший возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)

Прямолинейность, ритмичность бега

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места

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

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

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка.

(Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет).

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное

Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед

Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх

Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед

Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м.

Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

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

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Средний возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Показатели физической подготовленности

Показатели	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7(8) лет
------------	-----	--------	-------	-------	----------

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

Примечание.

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

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Работа инструктора по физической культуре с родителями обучающихся дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников с ЗПР - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачами построения взаимодействия с семьей являются:

1. Изучение фактического социального, физического и психического развития ребенка в семье, установление доверительных отношений в ДОУ и семье каждого ребенка.
2. Обеспечение родителей минимумом педагогической и психологической информацией.
3. Реализация единого подхода к ребенку с целью его личностного развития. *Определены условия успешной работы с родителями:*

- изучение социального состава родителей, уровень образования, состав и социальное благополучие, выявление семей риска, спрос и предложения на услуги;
- дифференцированный подход к работе с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- целенаправленность, систематичность, плановость;
- доброжелательность и открытость.

Воспитание детей в семье осуществляется при поддержке и сопровождении специалистов - психологов, педагогов.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

1 блок. Ознакомительно-диагностический

- *Ознакомление* родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).

- *Анкетирование* (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).

- *Информирование* о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ с целью своевременного выявления каких-либо проблем и

путей их совместного с родителями устранения.

- *Беседы* с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры

2 блок. Наглядно-информационный

- *Оформление стендов* («Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.).

Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста с ЗПР.

- *Рекомендации родителям* по различным аспектам физического воспитания

- *Фоторепортажи* о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).

- *Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.*

3 блок. Консультативный

- *Консультации для родителей*

- *Беседы*

- *Индивидуальная работа с родителями* -индивидуальное консультирование родителей по различным вопросам физического воспитания их детей

4 блок. Практический

- *Совместные с родителями физкультурные занятия* разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, коррекционно-оздоровительные и др.)

- *Практикумы по ознакомлению родителей с разнообразными физкультминутками* на развитие ручной и пальчиковой моторики, по обучению родителей проведению подвижных игр дома и на свежем воздухе блок.

- *Совместные спортивные праздники и физкультурные досуги, дни здоровья*

- *определение объёма необходимой помощи* родителей при подготовке спортивных мероприятий;

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми.

Примерный план мероприятий с родителями коррекционной группы

№	Месяц	Формы сотрудничества
1	Сентябрь	День открытых дверей 1.Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. 2.Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.
2	Октябрь	1.Индивидуальные беседы с родителями по поводу посещения спортивных секций в ДООУ и спортивных учреждениях города. 2.Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. Анкетирование.
3	Ноябрь	Проведение спортивного праздника, посвященного Дню Матери.
4	Декабрь	Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования.
5	Январь	Неделя здоровья. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях- «Катание на лыжах».
6	Февраль	«Мой папа самый сильный» эстафета с папой. День защитника Отечества.
7	Март	2.Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой.
8	Апрель	1.Подготовка и проведение досуга «День здоровья» (в старших корр. группах).
9	Май	Семейная спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья»
10	В течение года	Наглядная информация: стенд «Физкульт – новости»
11	В течение года	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей
12	По плану ДООУ	Распространение опыта семейного воспитания (стенгазеты, листовки, фотовыставки)
13	В течение года	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей

2.7. Взаимодействие со специалистами ДОУ (в рамках реализации ФГОС ДО)

Цель: оказание помощи в преодолении имеющихся отклонений и недостатков в развитии воспитанников с ОВЗ посредством взаимодействия и организации совместной деятельности специалистов ДОУ

Задачи:

- применение интегративных форм организации деятельности дошкольников в ДОУ;
- использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе специалистов ДОУ и инструктора по ФК;
- моделирование взаимодействия специалистов и инструктора по ФК в зависимости от структуры дефекта ребёнка и задач коррекционного воздействия;
- формирование рече-двигательных навыков воспитанников в процессе коррекционно - оздоровительной работы специалистов;
- создание необходимых условий для обеспечения рече-двигательной и психо-моторной деятельности дошкольников.

Тематическое (концентрированное) изучение материала служит средством установления более тесных связей инструктора по ФК со всеми специалистами, так как все они работают в рамках одной темы.

Преемственность и взаимосвязь в работе инструктора по физической культуре и всех педагогов способствует эффективному и прочному закреплению результатов работы учителя-логопеда и учителя-дефектолога, дети прочно усваивают речевой и двигательный материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и мелкой моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но и формирование движений происходит при участии речи.

В свою очередь, в коррекционной работе других специалистов присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики.

Таким образом, обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного сотрудничества все специалистов ДОУ.

Формы обучения, используемые педагогами ДОУ в образовательном процессе с детьми с ОВЗ:

- групповые занимательные дела (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатель);
- подгрупповые занятия (учитель – логопед, учитель-дефектолог, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре);
- индивидуальные коррекционные занятия (учитель – логопед, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели).

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, в учреждении выстроилась **модель сотрудничества всех специалистов.**

Взаимодействие инструктора по ФК и специалистов	
Инструктор по физической культуре	<i>С учителем – дефектологом</i> в течение всего года совместно подбирают задания по уровням развития и соответствующим лексическим темам, занимаются подготовкой загадок, пословиц, поговорок, которые будут использоваться в процессе занятий (дифференцированный подход в обучении детей). На групповых занятиях с инструктором по ФК отрабатываются, закрепляются и расширяются те знания и умения, которые дети уже получили на занятиях с учителем - дефектологом. Это комплексы общеразвивающих упражнений, пальчиковые и артикуляционные гимнастики, точечные массажи и

	<p>многое другое. Перед индивидуальными занятиями с детьми учитель – дефектолог и инструктор по ФК обмениваются рекомендациями более уточненного характера: коррекция моторной неловкости, слабое развитие мелкой и общей моторики, слабое развитие артикуляционного и дыхательного аппарата у того или иного ребенка.</p>
	<p><i>С воспитателями</i> Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, <i>помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка</i>. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Инструктор по ФК оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Для удобства знакомства детей с подвижными играми и их закрепления, использования в самостоятельной деятельности составляет перспективный план, оформляет картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений. Воспитатели проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику пробуждения, физкультурную организованную деятельность, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия, коррекционные упражнения. Воспитатель, как связующее звено между инструктором по ФК и родителями, проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора по ФК, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка. Инструктор по ФК выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал.</p>
	<p><i>С педагогом – психологом</i> определяют работу с детьми, с учетом их индивидуальных психологических особенностей и проблем, отклонениями в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы. Педагог-психолог рекомендует, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. По рекомендациям педагога-психолога инструктор по ФК в некоторые физкультурные занятия и развлечения включает игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.</p>
	<p><i>С музыкальным руководителем</i> делают оценку музыкально-ритмического развития детей коррекционных групп, вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм, проводят музыкально-спортивные праздники и развлечения. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности физкультурного занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Общие коррекционно-развивающие задачи музыкального и физического воспитания дошкольников с ОВЗ: -улучшение общего эмоционального состояния детей, оздоровление психики. -укрепление, тренировка двигательного аппарата. -формирование качества движений, двигательной культуры -развитие эмоционально-волевой сферы. -воспитание уверенности в своих силах, выдержки, волевых черт характера. -развитие и коррекция познавательной сферы. -нормализация психических процессов и свойств: памяти, внимания, мышления, речи, развитие произвольности психических процессов, слухового восприятия, внимания</p>
	<p><i>С медсестрой</i> оценивают физическое развитие и здоровье, заполняют листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получают дополнительную информацию о детях от психолога, дефектолога и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяют дифференцированные группы детей, требующие коррекционной</p>

	работы. Ведут совместный контроль за организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания, рационального чередования нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдения режима дня и двигательного режима. 2 раза в год осуществляют медико-педагогический контроль физкультурных занятий.
	<i>По результатам заключения ПМПК</i> , совместно с другими специалистами инструктор по ФК проводит комплексный мониторинг индивидуального развития детей ОВЗ. Для каждого ребёнка определяется образовательный маршрут и индивидуальная программа развития.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности коррекционной группы				
1.1. Утренняя гимнастика с корригирующими упражнениями (элементы логоритмики, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика).	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
Релаксация – (на расслабление мышц рук, ног, лица, туловища).	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке (индивидуальная коррекционная работа)	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливание: -воздушные ванны; - босохождение; -ходьба по массажным дорожкам;	Ежедневно после дневного сна			
	Ежедневно после дневного сна			
	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Корригирующая (дыхательная) гимнастика после сна	–	–	Ежедневно после дневного сна	
2. Занятия физкультурой с включением коррекционных игр и упражнений				
2.1. Занятия физкультурой в помещении	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Занятия физкультурой на свежем воздухе	–	–	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
Оздоровительный дозированный бег (тренировка всех функциональных систем организма)	-	-	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 3 мин
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)			
3.2. Спортивные праздники	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал			
4. Совместная деятельность с семьей				
4.1. Игры-соревнования	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2. Консультации для родителей	Ежеквартально			

Учебный план коррекционно-развивающей работы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Возрастные группы					
	средняя 4-5 лет		старшая 5-6 лет		подготовит. 6-7 (8) лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	3	108	2	108	2	108
		1 (на улице)		1 (на улице)		

Объем учебной нагрузки

Возрастные группы				
	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовит. 6-7 лет
Длительность НОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	3	3	3	3
Общее время в часах	45мин	60мин	1 час 15мин	1 час 30мин

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на площадке).

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- образовательная деятельность (физическая культура) - спортивные игры - подвижные игры - «Неделя здоровья»	- утренняя гимнастика - День здоровья - «Неделя здоровья» - игровые упражнения	- спортивные игры - подвижные игры - игровые упражнения	- физкультурные досуги - спортивные праздники - «Неделя здоровья»

3.2. Условия и материально-техническое обеспечение Программы.

3.2.1. Особенности организации предметно-развивающей двигательной среды.

Развивающая физкультурно-оздоровительная предметно-пространственная среда ДОУ, прилегающая территория обеспечивают максимальную реализацию образовательной программы физического развития детей с ЗПР.

В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Образовательное пространство, разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивают: игровую, познавательную и творческую активность воспитанников с ОВЗ, эмоциональное благополучие детей, возможность самовыражения детей.

Развивающая образовательная физкультурно-оздоровительная среда для детей с ОВЗ организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации АООП ДО Р и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое развитие	Физкультурный зал совмещен с музыкальным	<p>Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий: спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт., набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт., скамейки – 6 шт., гимнастические стенки – 2 шт., мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт., флажки разноцветные – 60 шт., мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт., комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт., прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт., мяч фитбол для гимнастики – 25 шт., мяч футбольный – 2 шт., мяч баскетбольный – 6 шт., коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт., баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт., гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт., обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 25 шт., батут – 1 шт., мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) - 4 шт.</p> <p>Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт. канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.</p>
	Для занятий на улице	<p>Волейбольная сетка Баскетбольное кольцо (стационарное, переносное) Футбольные ворота Теннисный стол Прыжковая яма Спортивный комплекс: трехуровневый турник, рукоход, шведская стенка, стенка с горизонтальными перекладинами, бум, дуги и др. Льжи, самокаты, велосипеды.</p>
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, спирометр, динамометр, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

3.2.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания.

Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах ООД по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

Оборудование обеспечено мерами безопасности детей при его использовании. Каждое пособие устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре имеются хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистое и прочное.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует эмоциональному настрою детей с ОВЗ, воспитанию их художественного вкуса.

3.2.3. Условия реализации рабочей программы

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития.

В ДОУ созданы оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале (совмещён с музыкальным), оборудованном как современным физкультурным оборудованием (гимнастическая стенка, мягкие модули, обручи, мячи всех размеров, гантели, баскетбольные корзины, гимнастические скамейки и др.), так и нетрадиционным.

Для активной деятельности детей на свежем воздухе на территории детского сада есть прогулочные и спортивные площадки, площадка для подвижных игр и стартовая дорожка с резиновым покрытием.

В летний период используются элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, в зимний период прокладывается лыжная трасса.

3.2.4. Программно-методическое обеспечение.

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993.

Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам – М.: Владос, 2004.

Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении М.,2004.

Зимонина В. Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». «Владос», М.; 2002.

Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» - ООО «ТЦ Сфера», 2004. Кудрявцев В. Т. «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет», М: Российский институт непрерывного образования, 1998 г.

Лазарев М. Л. Программа «Академия здоровья», М.; 1997

Литвинова М. Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. - М., 2005

Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» - Москва, «Аркти», 2002.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., Аркти, 1997.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. (2 мл, средняя, старшие группы) М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2002. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. -М.: М-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет; Дрофа - Москва, 2007.

Рыкова О. В. Малыши, физкульт- привет! - М., 2006.

Сивачева Л. Н. Физкультура – это радость СПб.: Д-П, 2001.

Чепуха И.В. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно- образовательном процессе. М.: Народное образование, 2003.

Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / М.: Владос, 1999.

IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Рабочая программа спроектирована с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты (целевые ориентиры), содержание и организацию педагогического процесса физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития (ЗПР) старшего и подготовительного к школе возраста (5-6 лет и 6-8 лет).

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной образовательной программы для детей с задержкой психического развития и ориентирована на функционирование в ДОУ одной группы для детей с ЗПР.

Содержание данной рабочей программы при трёх занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение базовой части программы по физической культуре с учетом особенностей психического, физического развития детей с ОВЗ.

Данная программа рассчитана на условия типового образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Структура программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и включает 3 раздела (целевой, содержательный, организационный).

В целевом разделе программы описаны особенности контингента детей коррекционной группы (среднего, старшего возраста). Представлены целевые ориентиры.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей коррекционной группы позволяет педагогу строить образовательную деятельность на адекватных возрасту формах работы с детьми. Описана технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории (ИОМ).

Вариативная часть Программы представлена парциальной программой «Береги себя!» Цель, которой: коррекция психофизического благополучия детей с ЗПР; формирование навыка безопасного поведения в условиях дорожного движения; профилактика здоровьесбережения и детского дорожно-транспортного травматизма в совместной с родителями деятельности.

Содержательный раздел представляет систему работы по физическому развитию детей коррекционной группы старшего и подготовительного к школе возраста (5-6 лет и 6-8 лет): структуру организации занятий, методы и формы работы; содержание физкультурно-образовательной деятельности с задержкой психического развития; перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности и систему мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

В содержательном разделе представлен план работы по взаимодействию с воспитателями, специалистами и родителями воспитанников.

В организационном разделе представлена модель организации физического развития дошкольников коррекционной группы, учебная нагрузка, особенности организации ППС (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13).

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и

физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.