



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского района Санкт-Петербурга  
197022, Санкт-Петербург, 1-я Березовая аллея, д. 5, тел: (812) 234-34-06, факс: (812) 234-54-06  
E-mail: dskydesnica@mail.ru  
ИНН /КПП 7813046318/781301001 ОГРН1027806884434 ОКПО 31083126  
лицевой счет 0621003 КФ Санкт-Петербурга

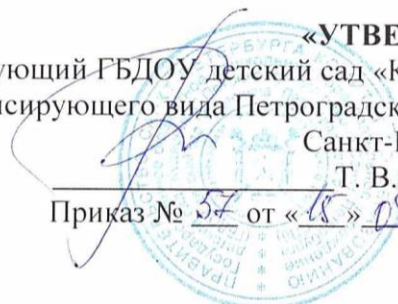
**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад «Кудесница»  
Компенсирующего вида Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «10» 08 2021 г.

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад «Кудесница»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
протокол от 14.09 2021 г. № 1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий ГБДОУ детский сад «Кудесница»  
компенсирующего вида Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Т. В. Воробьева  
Приказ № 57 от «15» 08 2021 г.



## *Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию*



*Инструктор по физическому воспитанию:  
Андреева Ирина Александровна*

*Санкт-Петербург  
2021-2022 учебный год*

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Целевые ориентиры в раннем возрасте.....	4
1.3 Целевые ориентиры в младшем дошкольном возрасте.....	4
1.4 Целевые ориентиры в среднем дошкольном возрасте.....	5
1.5 Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте.....	6
1.6 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.....	7

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы физического развития детей с нарушением речи.....	8
2.1.1 Физическое развитие детей с нарушением речи 2-3 года.....	8
2.1.2 Физическое развитие детей с нарушением речи 3-4 года.....	9
2.1.3 Физическое развитие детей с нарушением речи 4-5 лет.....	9
2.1.4 Физическое развитие детей с нарушением речи 5-6 лет.....	10
2.1.5 Физическое развитие детей с нарушением речи 6-8 лет.....	11
2.2 Содержание программы, реализуемой в группах для детей с нарушением слуха.....	13
2.2.1 Физическое развитие детей с нарушением слуха 2-3 года.....	13
2.2.2 Физическое развитие детей с нарушением слуха 3-4 года.....	14
2.2.3 Физическое развитие детей с нарушением слуха 4-5 лет.....	14
2.2.4 Физическое развитие детей с нарушением слуха 5-6 лет.....	14
2.2.5 Физическое развитие детей с нарушением слуха 6-8 лет.....	16
2.3 Перспективное планирование.....	17
2.4 Календарное планирование.....	20
2.5 Система педагогической диагностики (мониторинга).....	29
2.6 Организация и формы взаимодействия с родителями.....	29
2.7 Распределение деятельности по коррекционно-развивающей работе.....	30
2.8 Система работы инструктора по физвоспитанию.....	30

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	32
3.2 Организация режима двигательной активности детей ДОУ.....	32
3.2.1 Режим двигательной активности детей раннего возраста.....	32
3.2.2 Режим двигательной активности детей младшего возраста.....	33
3.2.3 Режим двигательной активности детей среднего возраста.....	35
3.2.4 Режим двигательной активности детей старшей группы.....	36
3.2.5 Режим двигательной активности детей подготовительной группы.....	37
3.3 Содержание развивающей предметно-пространственной среды.....	38
3.4 Формы работы с детьми.....	39
3.5 Учебный план.....	39
3.6 Расписание занятий.....	40
3.7 Литература.....	43

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1. Пояснительная записка

#### Цели и задачи Программы

Программа определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса для детей от 2 до 7 лет, обеспечивающих достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе, и является программным документом.

Исходя из вышеизложенного, детский сад ставит следующую

**Цель программы – создание условий для всестороннего формирования личности ребенка с учетом его психического и социального развития, индивидуальных возможностей и склонностей, коррекции и компенсации нарушений развития.**

#### **Задачи Программы:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью, основ безопасной жизнедеятельности;
- обеспечение обогащенного физического, личностного и интеллектуального развития, формирование базисных основ личности;
- воспитание и развитие детей с учетом ярко выраженных индивидуальных способностей;
- создание развивающей предметно-пространственной среды и условий для обогащенной разнообразной деятельности детей;
- обеспечение права выбора ребенком содержания, средств, форм выражения, партнеров по деятельности;
- осуществление необходимой коррекции развития детей с ограниченными возможностями здоровья.
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного периода жизни человека;
- равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка и социального статуса;
- равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка;
- преемственности дошкольного и начального уровней общего образования.

Разработка основной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский

сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского района г. Санкт-Петербурга, осуществлена в соответствии с Конституцией РФ, ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», а также «Федеральными Государственными Образовательными Стандартами».

### **1.2 Целевые ориентиры в раннем возрасте**

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **1.3 Целевые ориентиры в младшем дошкольном возрасте**

Стремится осваивать различные виды движения: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим; догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы; прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см); бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой; кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

#### 1.4 Целевые ориентиры в среднем дошкольном возрасте

Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 × 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад; кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

## 1.5 Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте

Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами;

поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности;

делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **1.6 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы**

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

#### 2.1.1 Физическое развитие детей с нарушением речи

##### 2-3 года

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, различным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять разные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и гибкости), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются с помощью воспитателя. Дети строятся в шеренгу вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за другом, держась за веревку рукой; в колонну (друг за другом); в круг вдоль каната или веревки.

**ХОДЬБА.** Выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой к противоположной стороне зала, к воспитателю и самостоятельно.



**БЕГ.** Выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене; по кругу друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по звуковому сигналу.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются по показу, скамейке, подползание под веревку (высота 30-35см); лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

### **2.1.2 Физическое развитие детей с нарушением речи 3-4 года**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения: в шеренгу вдоль каната (веревки), в колонну по одному, в круг.

**ХОДЬБА.** Подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, обходя предметы, приставным шагом вперед и в стороны.

**ПРЫЖКИ.** На двух ногах на месте, с продвижением вперед, перепрыгивание через положенную на пол веревку, канат; спрыгивание с высоты 20-25 см, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе.

### **2.1.3 Физическое развитие детей с нарушением речи**

#### **4—5 лет**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;

- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну, по одному, в круг большой и маленький.

**ХОДЬБА.** Выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала; парами друг за другом; с изменением положения рук; на носках, на пятках; с изменением направления; с остановками.

**БЕГ.** Выполняется самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом по кругу; с изменением направления; с огибанием предметов, поставленных в ряд; с остановками и приседанием по окончании звуковых сигналов; врассыпную; чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются по показу, подпрыгиванием на месте с поворотами- руки на поясе, с продвижением вперед- руки на поясе ( расстояние 3-4 метра); спрыгивание с высоты 5-10 см; перепрыгивание через канат, веревку, натянутую над полом ( высота 5-10 см); прыжки в длину с места.

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.** Выполняются по показу и со страховкой; ползание на четвереньках, с подползанием под натянутую над полом веревку ( высота 30-35 см); ползание на четвереньках по гимнастической скамейке ( с опорой на кисти и колени ); лазание по наклонной лестнице, по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через скамейки, стоящие параллельно ( расстояние 1,5-2 м); пролезание между рейками лестницы.

## **2.1.4 Физическое развитие детей с нарушением речи**

**5—6 лет.**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;
- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности;
- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, участия в спортивных играх (бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);
- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;
- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.
- осознанного выполнения движений;
- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

**ПОСТРОЕНИЯ.** В шеренгу с равнением по носкам, друг за другом; с равнением в затылок, в круг большой и маленький, в колонну по два.

**ХОДЬБА.** Друг за другом, парами; с предметами в руках; с изменением положения рук; на носках, на пятках, на наружных сводах стоп; с огибанием предметов; с изменением направления-змейкой, по диагонали; в полуприседе.

**БЕГ.** Выполняется самостоятельно по звуковому сигналу и по словесной инструкции: друг за другом; с огибанием предметов; змейкой друг за другом; группой, парами, вдоль зала к противоположной стене, за мячом, за обручем, со сменой темпа; чередование ходьбы и бега по звуковому сигналу.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой : подпрыгивание на месте с поворотом на носках; с продвижением вперед вовнутрь круга и друг за другом; на правой и левой ноге; спрыгивание со скамейки( высота 25-30 см), с наклонной доски( высота 25-30 см); перепрыгивание с места через веревку, натянутую над полом( высота 15-20 см), через веревку с разбега, с места через «ручеек»( ширина 30-40 см), с разбега через «ручеек»( ширина 40-50 см).

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; с подползанием под натянутую веревку( высота 25-30 см); с пролезанием между рейками лестницы; лазание по гимнастической и наклонной лестнице( высота до 2 м); перелезание через гимнастические скамейки; пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

### **2.1.5 Физическое развитие детей с нарушением речи**

#### **6-8 лет**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики

обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

- Переход двигательных умений в навыки.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;

- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- участия в спортивных играх (бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, и др.);

- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества.

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются самостоятельно по распоряжению педагога, в шеренгу, колонну (знать, где находится направляющий, замыкающий), расчеты в шеренге, в колонне; повороты на месте; размыкания. Команды: «По порядку- рассчитайсь!», « На первый и второй рассчитайсь!», «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Стой!», «Разойдись!», «Шагом-марш!».

**ХОДЬБА.** На месте, друг за другом и парами с предметами в руках; с изменением положения рук( над головой, на голове, на поясе, в стороны, за спиной); парами, держась за руки; на носках и пятках по прямой и по кругу; по диагонали и «змейкой»; с ускорением по прямой и по кругу; с приседанием; с остановкой и изменением направления, по ориентирам.

**БЕГ.** На месте; чередуемый с ходьбой; стайкой, друг за другом, по линии, нарисованной на полу; парами; « змейкой»; по диагонали и по ориентирам; с предметами в руках; с изменением направления; с изменением темпа; с остановкой по сигналу.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой: подпрыгивание на месте с поворотами; ходьба с подпрыгиванием на месте; прыжки на двух ногах по прямой; на одной с продвижением вперед (расстояние 3-5 м); прыжки по кругу; подпрыгивание на месте с доставанием подвешенного над головой предмета; то же в ходьбе и беге; спрыгивание на маты с наклонной скамейки ( высота 25-35 см); прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки через веревку (высота до 10 см).

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой: перелезание через нестандартные предметы (высота до 50 см) произвольным способом; ползание по -пластунски; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом; то же, но ноги ставить через рейку; лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазание вправо и влево, делая одновременные приставные движения руками и ногами; вис на канате, на гимнастической стенке, перекладине.

## **2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

### **2.2.1 Физическое развитие детей с нарушением слуха 2-3 года**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются с помощью воспитателя. Дети строятся в шеренгу вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за другом, держась за веревку рукой; в колонну (друг за другом); в круг вдоль каната или веревки.

**ХОДЬБА.** Выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой к противоположной стороне зала, к воспитателю и самостоятельно.

**БЕГ.** Выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене; по кругу друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по звуковому сигналу.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются по показу со страховкой и помощью воспитателя: подпрыгивания на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку, положенную на пол.

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.** Выполняются со страховкой и помощью воспитателя : ползание по дорожке, доске, положенной на пол (ширина 30-35 см), по наклонной доске , скамейке,

подползание под веревку (высота 30-35см); лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

### **2.2.2 Физическое развитие детей с нарушением слуха**

**3—4 года**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным,

не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения: в шеренгу вдоль каната (веревки), в колонну по одному, в круг.

**ХОДЬБА.** Подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперед и в стороны.

### **2.2.3 Физическое развитие детей с нарушением слуха**

**4—5 лет**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

### **2.2.4 Физическое развитие детей с нарушением слуха**

**5—6 лет.**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;

- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности;

- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

о некоторых видах спорта

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, участия в спортивных играх (бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);

- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;

- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

- осознанного выполнения движений;

- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

ПОСТРОЕНИЯ. В шеренгу с равнением по носкам, друг за другом; с равнением в затылок, в круг большой и маленький, в колонну по два.

ХОДЬБА. Друг за другом, парами; с предметами в руках; с изменением положения рук; на носках, на пятках, на наружных сводах стоп; с огибанием предметов; с изменением направления-змейкой, по диагонали; в полуприседе.

БЕГ. Выполняется самостоятельно по звуковому сигналу и по словесной инструкции: друг за другом; с огибанием предметов; змейкой друг за другом; группой, парами, вдоль зала к противоположной стене, за мячом, за обручем, со сменой темпа; чередование ходьбы и бега по звуковому сигналу.

ПРЫЖКИ. Выполняются самостоятельно и со страховкой : подпрыгивание на месте с поворотом на носках; с продвижением вперед ( см), с наклонной доски( высота 25-30 см); перепрыгивание с места через веревку, натянутую над полом( высота 15-20 см), через веревку с разбега, с места через «ручеек»( ширина 30-40 см), с разбега через «ручеек»( ширина 40-50 см).

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ. Выполняются самостоятельно и со страховкой: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; с подползанием под натянутую веревку( высота 25-30 см); с пролезанием между рейками лестницы; лазание по гимнастической и наклонной лестнице( высота до 2 м); перелезание через гимнастические скамейки; пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

## 2.2.5 Физическое развитие детей с нарушением слуха

6—8 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным,

не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

- Переход двигательных умений в навыки.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;

- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- участия в спортивных играх (бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, и др.);

- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества.

**ПОСТРОЕНИЯ.** Выполняются самостоятельно по распоряжению педагога, в шеренгу, колонну (знать, где находится направляющий, замыкающий), расчеты в шеренге, в колонне;



повороты на месте; размыкания. Команды: «По порядку- рассчитайсь!», « На первый и второй рассчитайсь!», «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Стой!», «Разойдись!», «Шагом-марш!».

**ХОДЬБА.** На месте, друг за другом и парами с предметами в руках; с изменением положения рук( над головой, на голове, на поясе, в стороны, за спиной); парами, держась за руки; на носках и пятках по прямой и по кругу; по диагонали и «змейкой»; с ускорением по прямой и по кругу; с приседанием; с остановкой и изменением направления, по ориентирам.

**БЕГ.** На месте; чередуемый с ходьбой; стайкой, друг за другом, по линии, нарисованной на полу; парами; « змейкой»; по диагонали и по ориентирам; с предметами в руках; с изменением направления; с изменением темпа; с остановкой по сигналу.

**ПРЫЖКИ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой: подпрыгивание на месте с поворотами; ходьба с подпрыгиванием на месте; прыжки на двух ногах по прямой; на одной с продвижением вперед (расстояние 3-5 м); прыжки по кругу; подпрыгивание на месте с доставанием подвешенного над головой предмета; то же в ходьбе и беге; спрыгивание на маты с наклонной скамейки ( высота 25-35 см); прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки через веревку (высота до 10 см).

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.** Выполняются самостоятельно и со страховкой: перелезание через нестандартные предметы (высота до 50 см) произвольным способом; ползание по -пластунски ; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом; то же, но ноги ставить через рейку; лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье вправо и влево, делая одновременные приставные движения руками и ногами; вис на канате, на гимнастической стенке, перекладине.

### ***2.3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД***

#### **Группа « Подсолнушки»- младший возраст 2-3 года**

Формировать умение выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга, согласованными, свободными движениями рук и ног. Формировать умение действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры; менять направление и характер движения во время ходьбы и бега.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в разнообразных формах двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом ( брать, держать, класть, бросать, катать).

Развивать умения прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

## **Группа «Капельки» , «Колокольчики», «Ягодки»- подготовительная**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствовать активное движение кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии , на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх( в том числе с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств( ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений ( добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали

Развивать умение выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; действовать совместно.

Формировать умения строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя,стоя,в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать разнообразные виды движений, основных движений. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

### **Группа «Солнышки» - старший возраст 5-6 лет**

Развивать умение выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; действовать совместно.

Формировать умения строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать разнообразные виды движений, основных движений. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.

Закреплять умение с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомиться со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Группа «Солнышки» - средний возраст 4-5 лет**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствовать активное движение кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх( в том числе с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств( ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений( добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Группа «Кошкин дом» смешанная группа 3-7 лет**

См. задачи на год по возрастам

## ***2.4 КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

### **Группа «Солнышки» (средний возраст)**

#### **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

ОКТАБРЬ: построение в шеренгу, перестроение в колонну по-одному

НОЯБРЬ: повороты направо- налево за воспитателем

ДЕКАБРЬ: построение в круг с помощью ориентиров

ЯНВАРЬ: перестроение из колонны по-одному в круг без ориентиров

ФЕВРАЛЬ: построение парами

МАРТ: перестроение из круга в колонну по-одному, в шеренгу

АПРЕЛЬ: повороты кругом прыжком

### ХОДЬБА

ОКТЯБРЬ: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы

НОЯБРЬ: в полуприседе, с высоким подниманием бедра

ДЕКАБРЬ: мелким и широким шагом, по наклонной доске

ЯНВАРЬ: с перешагиванием через предметы

ФЕВРАЛЬ: по веревке прямо и боком

МАРТ: по наклонной доске

АПРЕЛЬ: по гимнастической скамейке

МАЙ: повторение и закрепление изученного.

### БЕГ

ОКТЯБРЬ: на носках, в разных направлениях

НОЯБРЬ: со сменой темпа

ДЕКАБРЬ: спиной вперед

ЯНВАРЬ: «челночный» бег

ФЕВРАЛЬ: со сменой направления по сигналу

МАРТ: с изменением темпа

АПРЕЛЬ: в сочетании с подскоками, прыжками

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПРЫЖКИ

ОКТЯБРЬ: на двух ногах на месте

НОЯБРЬ: на двух ногах с продвижением вперед

ДЕКАБРЬ: из обруча в обруч

ЯНВАРЬ: вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка

ФЕВРАЛЬ: спрыгивания с высоты 15-20см

МАРТ: в длину с места через две линии

АПРЕЛЬ: через предметы

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### МЕТАНИЕ

ОКТЯБРЬ: катание мяча друг другу сидя

НОЯБРЬ: ловля мяча, брошенного воспитателем

ДЕКАБРЬ: катание мяча между предметами, прокатывание в воротики

ЯНВАРЬ: бросание предметов в цель( мячи, мешочки с песком)

ФЕВРАЛЬ: малого мяча вдаль правой и левой рукой

МАРТ: из различных исходных положений двумя руками

АПРЕЛЬ: отбивание мяча от пола и его ловля

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

ОКТЯБРЬ: ползание на четвереньках по прямой

НОЯБРЬ: подлезание под препятствие( высота 50см)

ДЕКАБРЬ: лазание по наклонной доске, лестнице

ЯНВАРЬ: лазание по гимнастической стенке

ФЕВРАЛЬ: пролезание между рейками гимнастической стенки

МАРТ: лазание по лестнице-стремянке

АПРЕЛЬ: перелезание через пролет между гимнастическими стенками

МАЙ: повторение и закрепление изученного

## **Группа « Солнышки», «Кошкин дом» ( старший возраст)**

### СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОКТЯБРЬ: построение в шеренгу, размыкание, смыкание

НОЯБРЬ: повороты направо, налево прыжком

ДЕКАБРЬ: перестроение из шеренги в круг

ЯНВАРЬ: перестроение из шеренги в колонну по-одному и обратно

ФЕВРАЛЬ: перестроение в колонну по-два на месте и в движении

МАРТ: расчет на первый-второй

АПРЕЛЬ: повороты направо, налево, кругом

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ХОДЬБА

ОКТЯБРЬ: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы

НОЯБРЬ: с высоким подниманием бедра, приставным шагом вправо и влево

ДЕКАБРЬ: мелким и широким шагом, по наклонной доске

ЯНВАРЬ: с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке

ФЕВРАЛЬ: по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком

МАРТ: по веревке, по узкой рейке гимнастической скамейки

АПРЕЛЬ: по гимнастической скамейке с приседанием посередине и поворотами

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### БЕГ

ОКТЯБРЬ: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

НОЯБРЬ: «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий

ДЕКАБРЬ: по наклонной доске вверх и вниз

ЯНВАРЬ: с изменением темпа, со сменой направления по сигналу

ФЕВРАЛЬ: «челночный» бег

МАРТ: непрерывный бег в течение 1,5-2 минут

АПРЕЛЬ: бег на скорость 20-30 метров

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПРЫЖКИ

ОКТЯБРЬ: на двух ногах на месте( по 30-40 прыжков 2-3 раза)

НОЯБРЬ: в чередовании с ходьбой, ноги врозь- ноги скрестно

ДЕКАБРЬ: с продвижением вперед на 3-4 метра

ЯНВАРЬ: на одной ноге( правой и левой) на месте и с продвижением вперед

ФЕВРАЛЬ: с высоты 30 см в указанное место

МАРТ: в длину с места

АПРЕЛЬ: в длину с разбега, через длинную скакалку

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### МЕТАНИЕ

ОКТАБРЬ: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками

НОЯБРЬ: перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений

ДЕКАБРЬ: отбивание мяча на месте и с продвижением вперед

ЯНВАРЬ: малого мяча на дальность

ФЕВРАЛЬ: в цель из разных исходных положений

МАРТ: в горизонтальную и вертикальную цель

АПРЕЛЬ: в движущуюся цель

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

ОКТАБРЬ: на четвереньках по прямой и «змейкой» между предметов

НОЯБРЬ: переползание и подлезание под препятствия

ДЕКАБРЬ: по гимнастической скамейке разными способами

ЯНВАРЬ: по гимнастической стенке

ФЕВРАЛЬ: пролезание между рейками гимнастической стенки

МАРТ: перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки

АПРЕЛЬ: пролезание в обруч разными способами

МАЙ: повторение и закрепление изученного

## **Группа «Подсолнушки» (младший возраст)**

### СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОКТАБРЬ: построение в шеренгу

НОЯБРЬ: перестроение в колонну по-одному прыжком



ДЕКАБРЬ: построение в круг

ЯНВАРЬ: повороты направо, налево прыжком

ФЕВРАЛЬ: построение в шеренгу колонну, круг без помощи воспитателя

МАРТ: построение парами

АПРЕЛЬ: размыкание и смыкание

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ХОДЬБА

ОКТАБРЬ: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра

НОЯБРЬ: с остановкой, с приседанием, с поворотом

ДЕКАБРЬ: по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)

ЯНВАРЬ: по доске, по гимнастической скамейке

ФЕВРАЛЬ: по ребристой доске, с перешагиванием через предметы

МАРТ: по лестнице, положенной на пол

АПРЕЛЬ: по наклонной доске ( высота 30-35 см)

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### БЕГ

ОКТАБРЬ: в медленном темпе друг за другом

НОЯБРЬ: в колонне по одному, в разных направлениях

ДЕКАБРЬ: по прямой, извилистой дорожкам

ЯНВАРЬ: с остановками по сигналу

ФЕВРАЛЬ: с изменением темпа

МАРТ: быстрый бег по прямой

АПРЕЛЬ: с разными заданиями, со сменой направления

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПРЫЖКИ

ОКТАБРЬ: на двух ногах на месте, с продвижением вперед ( расстояние 2-3 м)

НОЯБРЬ: из кружка в кружок , вокруг предметов

ДЕКАБРЬ: с высоты 15-20 см

ЯНВАРЬ: вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка

ФЕВРАЛЬ: через линию, шнур, через 4-6 линий

МАРТ: через предметы (высота 5 см)

АПРЕЛЬ: в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см)

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### МЕТАНИЕ

ОКТЯБРЬ: катание мяча друг другу

НОЯБРЬ: катание между предметами, в воротики

ДЕКАБРЬ: ловля мяча, брошенного воспитателем ( расстояние 70-100 см)

ЯНВАРЬ: на дальность правой и левой рукой

ФЕВРАЛЬ: в цель двумя руками снизу, от груди

МАРТ: в горизонтальную и вертикальную цель

АПРЕЛЬ: бросание мяча вверх, вниз, о землю, ловля его (2-3 раза подряд)

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

ОКТЯБРЬ: на четвереньках по прямой ( расстояние 6 м), между предметами

НОЯБРЬ: подлезание под препятствия ( высота 50 см), пролезание в обруч

ДЕКАБРЬ: перелезание через гимнастическую скамейку

ЯНВАРЬ: по лестнице-стремянке, гимнастической стенке

ФЕВРАЛЬ: пролезание между рейками гимнастической стенки

МАРТ: на четвереньках и подтягиваясь руками по гимнастической скамейке

АПРЕЛЬ: перелезание с пролета на пролет

### **Группа «Капельки», «Колокольчики» (подготовительная группа)**

### СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОКТЯБРЬ: построение в шеренгу, перестроение в колонну по-одному

НОЯБРЬ: повороты направо, налево прыжком

ДЕКАБРЬ: перестроение в колонну по-два в движении

ЯНВАРЬ: расчет на «первый-второй»

ФЕВРАЛЬ: равнение в шеренге, колонне

МАРТ: повороты направо, налево, кругом

АПРЕЛЬ: размыкание и смыкание приставным шагом

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### ХОДЬБА

ОКТАБРЬ: обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы

НОЯБРЬ: с высоким подниманием бедра, с различными движениями руками

ДЕКАБРЬ: широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад

ЯНВАРЬ: в полуприседе, перекатом с пятки на носок

ФЕВРАЛЬ: по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с остановкой посередине и перешагиванием

МАРТ: с приседанием и поворотом кругом

АПРЕЛЬ: по узкой рейке гимн.скамейки, по веревке прямо, боком и спиной. Кружение( с остановкой и выполнением различных фигур)

МАЙ: повторение и закрепление изученного

### БЕГ

ОКТАБРЬ: на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

НОЯБРЬ: с выбросом прямых ног вперед, мелким и широким шагом

ДЕКАБРЬ: спиной вперед, с изменением темпа

ЯНВАРЬ: непрерывный в течение 2-3 минут

ФЕВРАЛЬ: в чередовании с ходьбой

МАРТ: « челночный» бег

АПРЕЛЬ: на скорость 30м

МАЙ: повторение и закрепление изученного

## ПРЫЖКИ

ОКТАБРЬ: на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой

НОЯБРЬ: прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно

ДЕКАБРЬ: на одной ноге через линию, веревку вперед и назад

ЯНВАРЬ: вверх из глубокого приседа, в длину с места

ФЕВРАЛЬ: в длину с разбега

МАРТ: с высоты 40 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка

АПРЕЛЬ: через длинную и короткую скакалки

МАЙ: повторение и закрепление изученного

## МЕТАНИЕ

ОКТАБРЬ: перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы

НОЯБРЬ: бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками

ДЕКАБРЬ: отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении

ЯНВАРЬ: метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

ФЕВРАЛЬ: метание в цель из различных положений( стоя, сидя, стоя на коленях)

МАРТ: в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния

## ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

ОКТАБРЬ: по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь

НОЯБРЬ: пролезание в обруч разными способами, по наклонной доске

ДЕКАБРЬ: по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет

ЯНВАРЬ: пролезание между рейками гимнастической стенки

ФЕВРАЛЬ: по гимнастической стенке с изменением темпа по сигналу

МАРТ: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку

АПРЕЛЬ: на животе и спине, преодолевая препятствия

МАЙ: повторение и закрепление изученного

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

СЕНТЯБРЬ	Значение растений в жизни человека. Лекарственные растения..
ОКТЯБРЬ	Опасные предметы вокруг нас
НОЯБРЬ	Что такое правильное питание. Полезные и вредные продукты.
ДЕКАБРЬ	Движение- это жизнь. Знакомство с зимними видами спорта.
ЯНВАРЬ	Мое тело. Знакомство с отдельными частями тела , внутренними органами и их функциями
ФЕВРАЛЬ	Болезни, их профилактика
МАРТ	Вредные привычки.
АПРЕЛЬ	Правила безопасности на улице и дома.
МАЙ	Закаливание. Знакомство с летними видами спорта.

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

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой основной образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи, глухих и слабослышащих.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
"Физическое развитие".	-Наблюдение (качественные характеристики)  -Анализ продуктов детской деятельности (количественные хар-ки)	2 раза в год	2-3 недели	Сентябрь  Май

**Количественная диагностика** проводится по следующим критериям:

- приседания за 30 сек
- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек
- статическое удержание туловища в положении лежа на животе

- удержание статического положения , стоя на одной ноге
- прыжок в длину с места
- задержка дыхания на вдохе

## 2.6 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2021 г.	Результаты мониторинга детей. План работы на год.	родительское собрание	По плану групповых собраний
X-2021 г.	« Осень, осень в гости просим!»	Физкультурный досуг	
XI-2021 г.	«Давайте поиграем!»	Открытое занятие для родителей	
XII-2021 г.	«Физическое развитие детей дошкольного возраста»	Консультация для родителей	
I-2022 г.	« ЛФК для взрослых»	Практический семинар для педагогов	
II-2022 г.	«Наша армия сильна!»	Совместное занятие для детей и родителей	Приглашены только папы
III-2022 г.	«Методика проведения индивидуальной работы по физ.воспитанию»	Обучающий семинар для педагогов	
IV-2022 г.	«Динамика развития физических качеств»	Консультация для родителей	
V-2022 г.	Обсуждение результатов мониторинга детей. Рекомендации на лето.	Родительское собрание	
VI-2022 г.	«Летняя Олимпиада»	Физкультурный праздник	Приглашены все родители. Проводится на уличной площадке.

### Виды консультирования родителей:

- Индивидуальное консультирование по итогам обследования детей.
- Практические занятия с родителями по физическому развитию детей.
- Личное консультирование по запросу.
- Практические рекомендации на летний период.

### Консультации для родителей

Понедельник	8.30-9.30
Ежедневно	17.00- 18.00

## 2.7 Распределение деятельности по коррекционно-развивающей работе

Педагоги, специалисты	Задачи, направления деятельности
<b>Инструктор по физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Индивидуальная, коррекционная работа</li> <li>✓ Проведение гимнастики для снятия общего утомления.</li> <li>✓ Учет индивидуальных особенностей развития ребенка при проведении физкультурных занятий.</li> <li>✓ Оценка физического развития.</li> <li>✓ Наблюдение за динамикой развития детей.</li> </ul>

## 2.8 Система работы инструктора по физвоспитанию

Коррекционная работа инструктора по ФИЗО осуществляется через:

1. Введение элементов и комплексов коррекционных упражнений в: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения и подвижные игры, проводимые на прогулке.
2. Учет, при проведении физкультурных занятий, режима нагрузки, индивидуальных и психофизических особенностей, группы здоровья.
3. Обучение детей элементам релаксации, специальной дыхательной гимнастики, упражнения для снятия общего утомления.
4. Организация занятий по здоровому образу жизни при определенных заболеваниях.
5. Индивидуальная работа с детьми (коррекция, занятия на тренажерах).

Занятия проводятся по подгруппам, подгруппы формируются с учетом диагнозов, группы здоровья и рекомендации врача. В рекомендациях врача указаны упражнения, которые запрещены.

Оценка физического развития используется для определения группы здоровья ребенка.

Отклонения определяется рядом факторов:

- Нарушения физического развития.
- Отставания в физическом развитии.
- Антропометрическое исследование.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

*Система*  
*физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:*

1. Организация и обеспечение выполнения режима дня в ДОУ

2. Создание условий для физического развития детей

3. Организация системы двигательной активности детей в ДОУ

4. Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий в ДОУ

5. Организация системы рационального питания

6. Диагностика физического развития и уровня здоровья воспитанников ДОУ. Медосмотр детей специалистами.

#### 3.2 Организация режима двигательной активности детей в ДОУ

В детском саду разработаны режимы дня для всех возрастных групп: соблюден возраст детей, баланс между разными видами деятельности детей, их чередование.

##### 3.2.1 Режим двигательной активности детей раннего возраста

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 6 мин
1.2	Динамические переменки и физ. паузы между	–



	занятиями	
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 1 – 2 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро - 15 – 20 мин вечер - 10 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: вечер – 10 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	-
1.7	Оздоровительный бег	–
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3 – 5 мин
2	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>	
2.1	Дни здоровья	1 раз в месяц
2.2	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год 10 – 15 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	–
3	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)</b>	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)
4	<b>СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ</b>	2 – 3 раза в год 20 мин
5	<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)</b>	50 – 70

### 3.2.2 Режим двигательной активности детей младшего возраста

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	

1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 – 8 мин
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между занятиями	–
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 1 – 2 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро 15 – 20 мин вечер 10 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: вечер – 15 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц (по территории д/с и за пределы) 30 мин
1.7	Оздоровительный бег	–
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3 – 5 мин
2	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>	
2.1	Дни здоровья	1 раз в месяц
2.2	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год 15 - 20 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 - 20 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	–
		–
3	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)
4	СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	2 – 3 раза в год 25 мин
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)	65 – 80

### 3.2.3 Режим двигательной активности детей среднего возраста

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 – 10 мин
1.2	Динамические переменки и физ. паузы между занятиями	Ежедневно 5 – 7 мин
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро 20 – 25 мин вечер 10 – 15 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: утро 15 – 20 мин вечер 10 – 15 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц 30 – 40 мин
1.7	Оздоровительный бег	2 раза в неделю 3 – 5 мин
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 5 – 7 мин
2	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>	
2.1	Дни здоровья	1 раза в месяц
2.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год 20 – 30 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	1 раз в год 20 мин
3	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ( В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)

4	СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	3 – 4 раза в год 30 мин
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)	90 – 115

### 3.2.4 Режим двигательной активности детей старшей группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 – 12 мин
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между занятиями	Ежедневно 7 – 10 мин
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро 25 – 30 мин вечер 15 – 20 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: утро 15 – 20 мин вечер 10 - 15 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 – 3 раза в месяц 40 – 50 мин
1.7	Оздоровительный бег	4 раза в неделю 5 – 7 мин
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7 – 10 мин
2	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>	
2.1	Дни здоровья	1 раз в месяц
2.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 - 3 раза в год 30 – 40 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 – 25 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	1 – 2 раза в год 20 – 25 мин

3	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)
4	СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	3 – 4 раза в год 30 – 40 мин
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)	120 – 160

### 3.2.5 Режим двигательной активности детей подготовительной группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 – 14 мин
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между занятиями	Ежедневно 7 – 10 мин
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро 25 – 30 мин вечер 15 – 25 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: утро 15 – 20 мин вечер 10 – 15 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 – 3 раза в месяц 60 – 90 мин
1.7	Оздоровительный бег	4 раза в неделю 7 – 10 мин
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7 – 10 мин
2	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>	
2.1	Дни здоровья	1 раз в месяц

2.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 - 3 раза в год 30 – 40 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 – 25 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	1 – 2 раза в год 20 – 25 мин
3	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ( В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)
4	СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	3 – 4 раза в год 40 – 50 мин
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)	140 – 200

### 3.3 Содержание развивающей предметно-пространственной среды

#### 1. Специальное оборудование для физкультурного зала

- Универсальный многофункциональный тренажер ТИСА

#### 2. Тренажеры:

- батут

- массажеры для ног

#### 3. Спортивное оборудование:

- Шведские стенки

- гимнастические скамейки

- ребристая доска

- наклонная доска

- мягкие модули

- гимнастические маты

- сухой бассейн

#### 4. Спортивный инвентарь:

- туннель

- фитболы

- мячи разных размеров

- кубики
- скакалки
- обручи разных диаметров
- гимнастические палки
- флажки, ленточки, мешочки с песком, погремушки, фишки, конусы

#### 5. Инвентарь для игр:

- баскетбольные щиты
- кегли
- клюшки
- волейбольная сетка
- теннисные и бадминтонные ракетки
- «перекати – поле»

### 3.4 Формы работы с детьми

- индивидуальные занятия
- фронтальные занятия
- подгрупповые занятия

### 3.5. Учебный план

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

#### **1) Допустимый объем образовательной нагрузки обучающихся на физкультурных занятиях**

Возрастная подгруппа	Продолжительность НОД (подгруппового занятия)	Перерывы между формами НОД (занятия)
3-4 лет	15 минут	Не менее 10 мин.
4-5 лет	20 минут	Не менее 10 мин.
5-6 лет	25 минут	Не менее 10 мин.
6-7 лет	30 минут	Не менее 10 мин.

### 3.6. Расписание занятий инструктора физической культуры

#### Расписание групповых занятий инструктора по физическому воспитанию 2021-2022 учебный год

<b>понедельник</b>	09.00 – 09.30	Группа «Ягодки» физкультурный досуг
	09.50 – 10.00	Группа «Подсолнушки»
	10.20 – 10.45	Группа «Солнышки» физкультурный досуг
	15.15 – 15.45	Группа «Колокольчики»
	16.05 – 16.35	Группа «Капельки»
<b>вторник</b>	09.00 – 09.25	Группа «Солнышки»
	09.45 – 10.05	Группа «Звездочки»
	10.25 – 10.55	Группа «Ягодки»
	11.30 – 12.00	Группа «Колокольчики» занятие на улице
<b>среда</b>	15.15 – 15.45	Группа «Колокольчики»
	16.05 – 16.30	Группа «Кошкин дом»
<b>четверг</b>	09.00 – 09.30	Группа «Ягодки»
	09.50 – 10.00	Группа «Подсолнушки»
	10.20 – 10.45	Группа «Солнышки»
	11.30 – 12.00	Группы «Кошкин дом» и «Капельки» занятие на улице
<b>пятница</b>	09.00 – 09.30	Группа «Звездочки»
	09.50 – 10.15	Группа «Кошкин дом»
	10.30 – 11.00	Группа «Капельки»

#### Консультации для родителей

Понедельник	8.30-8.50
Ежедневно	16.30- 17.00

#### Консультации для педагогов



Ежедневно	13.30 – 15.00
-----------	---------------

### Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми

Понедельник	10.25-10.40; 11.00-11.15
Вторник	10.45 – 11.15; 16.00-16:30
Среда	09.00-09.50; 10.55 - 11.15
Четверг	10.55 – 11.35; 15.15-16.00
Пятница	10.55 – 11.35; 15.30-16.00

### Литература

1. А.К. Сундукова. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДООУ. Практическое пособие.- М.:АРКТИ,2010
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.-М.:Издательский дом « Воспитание дошкольника», 2004.
- 3.Галанов А.С. Игры, которые лечат.- М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- 4.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка.- СПб.: Речь; М.:Сфера, 2009.
- 5.Померланцева И.В. Спортивно-развивающие занятия. Первая младшая группа: планирование, разработки, рекомендации./ И.В. Померланцева.- Волгоград: Учитель, 2008.
6. Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста: программы для специальных дошкольных учреждений/ Л.П. Носкова, Л.А. Головчиц, Н.Д. Шматко и др.- М.: Просвещение, 1991.
7. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет: Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры/ Рунова М.А./- М.: Просвещение, 2007.
8. С.С. Прищепа. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду.- М.: АРКТИ, 2010. Н. В. Федина «Успех» Примерная основная программа дошкольного образования. Проект. – М.: Просвещение, 2015.
9. Т.С. Овчинникова, Т.С. Черная, Л.Б. Баряева. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно- методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С. Овчинниковой,- СПб.:КАРО, 2010.
10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов/Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб., «Детство- ПРЕСС», 2010.
11. Хамитова Л.М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре. Старшая группа./ Л.М. Хамитова.- Волгоград: ИТД «Корифей».
12. Ю.А. Кириллова « Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет»: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010.

