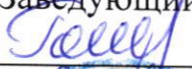


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида
Детский сад №50 «Зоренька»

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №50

 Гогина М.В.

«29» августа 2019г.



**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
2019-2021г.**

Рассмотрено на педсовете
МАДОУ №50 «Зоренька»

Протокол № 1
от «29» августа 2019г.

г.о. Мытищи

№№ п/п	Содержание	Страницы
	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель, задачи, принципы и подходы формирования программы	5
3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с ОВЗ.	6
4.	Возрастные и психологические особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи	7
5.	Планируемые результаты освоения «Программы» предусмотрены в ряде целевых ориентиров.	10
	Содержательный раздел	
6.	Образовательная область «Физическое развитие»	12
7.	Содержание образовательного процесса	12
8.	Содержание работы по физической культуре	14
9.	Содержание перспективного планирования итоговых мероприятий по физическому развитию на учебный год	20
	Организационный раздел	
14.	Режим дня дошкольного образовательного учреждения.	21
	Режим двигательной активности.	23
15.	Взаимодействие с семьями воспитанников	25
16.	Предметно-пространственная развивающая среда ДООУ	27
17.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	29
	Часть формируемая МАДОУ	
19.	Логоритмика.	30
20.	Литература	32

Целевой раздел образовательной программы

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре и спорту разработана рабочей группой педагогов МАДОУ детский сад № 50 «Зоренька» в составе: заместителя заведующей по ВМР – Гогиной Светланы Игоревны, инструктора по физической культуре Воликовой Риммы Борисовны, учителя-логопеда Казаненковой Светланы Сергеевны, воспитателей

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Программа рассчитана на 2 года. Адаптированная образовательная программа МАДОУ детский сад № 50 «Зоренька» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию

- ☐ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- ☐ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- ☐ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13»);
- ☐ Конвенции о правах инвалидов (принята резолюцией 61/106 Генеральной

Ассамблеи ООН от 13.12. 2006 г.);

- ☐ Конвенции о правах ребенка (принята ООН 20.11.1989 г. и вступила в силу 02.09.1990 г., РФ 15.09.1990 г.);
- ☐ Письмо Минобразования России от 16.01.2002 г. №03-51ин/23-03 «Об интегрированном воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях»;
- ☐ Письмо Минобразования России от 16.04.2001 г. № 29/1524-6 « О концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями);
- ☐ Письмо Минобрнауки России от 18.04.2008 г. №АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- ☐ Устава МБДОУ № 65 «Ласточка» от 27.05.2015 года № 1081;
- ☐ Лицензии на осуществление образовательной деятельности от 09 декабря 2015 года.

Программа по адаптивной физической культуре и спорту для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработана с учетом:

- ☐ основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- ☐ учебного пособия для студентов высших учебных заведений по физической культуре Н.Л.Литош «Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии»
- ☐ методического пособия Ю.Ф. Змановского « Воспитываем детей здоровыми».
- ☐ учебно-методического пособия С.Г. Карасевой «Инклюзивное обучение и воспитание детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Задачи:

- ☐ Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- ☐ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- ☐ Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- ☐ Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Принципы и подходы к формированию Программы:

- ☐ Развитие творческого воображения.
- ☐ Формирование осмысленной моторики.
- ☐ Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности.
- ☐ Формирование способности к содействию и сопереживанию.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с ОВЗ.

Значимые характеристики определяются на начало реализации программы адаптированной физической культуры и спорта дошкольного образования и включают в себя следующие показатели: кадровый состав, возрастной и количественный состав детей, материально-техническое состояние ДОУ.

Общие сведения о коллективе детей, работников, родителей.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста с ОВЗ, родители (законные представители), педагоги.

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Количество детей
От 5 до 6 лет	Группа для детей с ОВЗ	1	15
От 6 до 7 лет	Группа для детей с ОВЗ	1	15

Кадровый потенциал.

Группы для детей с ОВЗ полностью (100%) укомплектованы кадрами.

Коррекционно-образовательную работу осуществляют 12 педагогов, из них:

- ☐ воспитатели – 6; и специалисты:
- ☐ инструктор по физической культуре – 1;
- ☐ музыкальный руководитель - 2;

- педагог-психолог - 1;
- учитель-логопед – 1.

Возрастные психологические особенности развития детей с ОВЗ.

Характеристика возрастных особенностей детей с ОНР и ФФНР.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические изменения в центральной нервной системе. Из-за органического поражения мозга они плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, катание на качелях, часто жалуются на головные боли, тошноту и головокружения; у многих наблюдаются различные двигательные нарушения. Дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности, они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Дети эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настроение, нередко с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети быстро утомляются, утомление накапливается к концу дня и к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность. Детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и внимание на протяжении всего занятия. Отмечаются

неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля собственной деятельности, нарушение познавательной деятельности. Психическое состояние детей неустойчиво, поэтому и работоспособность резко меняется.

Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ОНР и ФФНР.

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений. Большая часть детей с ОНР имеет выраженные нарушения моторики, которые проявляются в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений. По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей дети, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений.

Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под

музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Формы организации адаптивной физической культуры.

Традиционный тип занятий:

Ознакомление с новым программным материалом.

Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Занятия смешанного характера

Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.

Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.

Занятия вариативного характера

Формирование двигательного воображения

На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

Занятия тренировочного типа

Развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровые занятия

Формирование двигательного воображения.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Занятия с использованием тренажеров и спортивных

комплексов Приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами,

Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с

эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др., овладение приемами страховки.

Занятия ритмической гимнастикой

Развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. .

Планируемые результаты освоения программы детьми с ОНР к концу шестого года жизни:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Планируемые результаты освоения программы детьми с ОНР

к концу седьмого года жизни:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.
- Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- ☐ педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- ☐ проверка выполнения отдельных упражнений;
- ☐ выполнение установленных заданий.

Выполнение упражнений детьми оценивается по трехбалльной шкале.

1 балл - ребенку требуется постоянная помощь инструктора. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка низкая.

2 балла - ребенку требуется помощь инструктора в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее. Активность ребёнка средняя.

3 балла - ребенку не требуется помощь инструктора. Движения точные, координированы. Переключаемость движений высокая. Ребенок активен.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическое развитие

Цель: формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

Задачи.

1. Продолжать работу по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.
4. Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

Основные направления.

1. Построения и перестроения.
2. Ходьба и упражнения в равновесии.
3. Бег.

4. Прыжки.
5. Бросание, ловля, метание.
6. Ползание и лазанье.
7. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Цель: становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Задачи.

1. Формировать у детей культурно-гигиенические гигиенические навыки, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду.
2. Стимулировать детей к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
3. Стимулировать и поощрять стремление детей помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.
4. Расширять и уточнять представления детей о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья
5. Воспитывать важность соблюдения правил здорового образа жизни для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням.
6. Способствовать усвоению речевых образцов того, как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Основные направления.

1. Раздевание и одевание.
2. Формирование культурно-гигиенических навыков.
3. Прием пищи.

4. Предметно-практическая, игровая и речевая деятельность по основам здорового образа жизни.

Содержание работы по физической культуре.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных

исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук:

- одновременные и попеременные;
- однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны;
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад);
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной);
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в

стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Катание на велосипеде по прямой дорожке, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.

Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений, содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба

— прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу;

изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением. Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов

произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжатие кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты». Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево - вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Содержание перспективного планирования итоговых мероприятий по физическому развитию на учебный год

№ п/п	Группа, возраст детей	Месяц, неделя	Лексическая тема	Итоговое мероприятие
1	Старший дошкольный возраст (5-7 лет)	Октябрь, 1-я неделя	«Осень»	Физкультурный досуг «Праздник осени».
		Ноябрь, 2-я неделя	«Обувь»	Физкультурный досуг «Что купили в магазине».
		Январь, 1-я неделя	«Зимние каникулы»	Спортивный праздник «Зимушка-зима».
		Февраль, 3-я неделя	«Наша армия»	Спортивный праздник «День защитников Отечества».
		Апрель, 2-я неделя	«Космос»	Физкультурный досуг «Юрий Гагарин».
		Май, 1-я неделя	«Весенние каникулы»	Физкультурный досуг «Весенняя ярмарка».

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

Режим дня
Старшая группа (5 - 6 лет)
(холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	(игры – 40мин.) 40 мин. (10 мин.)
Подготовка к завтраку (дежурство) Завтрак (культурно - гигиенические навыки; общественно - полезный труд)	8.30 – 8.55	(5мин.) 20мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)	8.55 – 9.00	5 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	1. 9.00 – 9.20 2. 9.30 – 9.55	(перерыв между занятиями– 10 мин.) 45 мин.
2-й завтрак	9.55 – 10.05	10 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	10.05 – 12.25	(10 мин.) 2 часа 10 мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание, уважение к труду взрослых; ситуативные беседы)	12.25 – 12.40	15 мин.
Подготовка к обеду (дежурство) Обед (культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.40 – 13.10	(5 мин.) 25 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.10 – 15.00	1 час 50 мин.
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.15	15 мин.
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25	10 мин.
Игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения; формирование личности ребенка)	15.25 – 15.50	25 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия); досуги; дополнительное образование (кружки)	15.50 - 16.15	25 мин.
Подготовка к полднику Уплотнённый полдник (культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.15 – 16.40	(5 мин.) 20 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития; трудовая деятельность (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения)	16.40 – 17.10	30 мин.

Подготовка к прогулке		
Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	4 часа
Непосредственно образовательная деятельность	45 мин. (+ 10 мин.) 25 мин.
Игры; самостоятельная деятельность; ситуативные беседы; воспитание культурно-гигиенических навыков; подготовка к режимным моментам	4 часа 50 мин.
Сон (дневной отдых)	1 час 50 мин.
Итого:	12 часов

Режим дня
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)
(холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	игры – 40мин. 40 мин. 10 мин.
Подготовка к завтраку (дежурство) Завтрак (культурно - гигиенические навыки; общественно - полезный труд)	8.30 – 8.55	(5мин.) 20мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)	8.55 – 9.00	5 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	3. 9.00 – 9.28 4. 9.38 – 10.06 5. 10.16 – 10.44	(перерывы между занятиями – 20 мин.) 1 час 24 мин.
2-й завтрак	10.06 – 10.16	
Подготовка к прогулке Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	10.44 – 12.35	(10 мин.) 1 часа 39 мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание, уважение к труду взрослых; ситуативные беседы)	12.35 – 12.45	10 мин.
Подготовка к обеду (дежурство) Обед (культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.45 – 13.15	(5 мин.) 25 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.15 – 15.00	1 час 45 мин.
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.15	15 мин.
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25	10 мин.

Игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения; формирование личности ребенка)	15.25 – 15.50	25 мин.
Досуги; дополнительное образование (кружки)	15.50 - 16.20	30 мин.
Подготовка к полднику Уплотнённый полдник (культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.20 – 16.45	(5 мин.) 20 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития; трудовая деятельность (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения)	16.45 – 17.05	20 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.05 – 19.00	1 час 55 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 34 мин.
Непосредственно образовательная деятельность	1 час 24 мин. (+ 20 мин.)
Игры; самостоятельная деятельность; ситуативные беседы; воспитание культурно-гигиенических навыков; подготовка к режимным моментам	4 часа 57 мин.
Сон (дневной отдых)	1 час 45 мин.
Итого:	12 часов

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20-25 мин.
	На улице	1 раз в неделю 25 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	8-10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30- 45 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год До 60

		мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 28 мин.
	На улице	1 раз в неделю 28 мин.
Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	10-12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год До 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

Цель: активизировать родителей, привлечь их внимание к тем коррекционным и педагогическим задачам, которые осуществляются в работе с детьми, сделав воспитание ребёнка в семье и в детском саду более последовательными и эффективными.

Задачи работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с родителями:

- Активно вовлекать родителей в совместные с детьми виды деятельности.
- Помогать устанавливать партнерские взаимоотношения, поощрять активность и самостоятельность детей.
- Способствовать развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Задачи родителей в работе со своими детьми:

1. Создание в семье условий, благоприятных для общего физического и речевого развития детей;
2. Проведение целенаправленной и систематической работы по общему физическому, речевому развитию детей и необходимости коррекции недостатков в этом развитии **согласно рекомендациям специалистов.**

Принципы взаимодействия.

1. Сотрудничество.
2. Индивидуализация.
3. Непрерывность и эффективность обратной связи.

4. Комплексность.

Формы работы.

Информационные

1. Информационные стенды.
2. Тематические выставки.
3. Речевой уголок.
4. Уголок здоровья.

Коллективно-практические

1. Родительские собрания
2. Встречи с родителями
3. Открытые занятия.
4. Практические тренинги.

Индивидуальные

1. Анкетирование
2. Беседы
3. Консультирование.
4. Домашние задания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА ДОУ И СЕМЬИ

1. Уважать мнения педагогов группы, прислушиваться к рекомендациям специалистов;
2. Проявлять интерес к жизни и занятиям ребёнка в детском саду;
3. Оказывать помощь в организации жизни детей в ДОУ;
4. Активно участвовать в подготовке и проведении физкультурных праздников и детских досугов;
5. Чаще и больше заниматься совместной деятельностью с детьми дома, играть с ними.

ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ДОУ.

Цель: создание и организация предметно–развивающей среды для работы учителя – логопеда ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО.

Система развивающей предметно-пространственной среды.

Вид помещения. Функциональное использование.	Оснащение
Физкультурный зал Занятия по физической культуре. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми.	Шведская стенка. Канат для лазания. Скамейки гимнастические. Гимнастические маты. Палки гимнастические. Детские скакалки. Кольцебросы.
	Обручи. Флажки. Цветные ленточки. Ребристая дорожка. Велотренажеры. Беговая дорожка. Беговелы. Самокаты.
Групповые комнаты. Подвижные игры. Самостоятельная творческая деятельность. Физкультурный уголок.	Флажки. Цветные ленточки. Ребристая дорожка. Атрибуты к подвижным играм.
Методический кабинет. Осуществление методической помощи педагогам. Организация консультаций, семинаров, педагогических советов. Выставка дидактических и методических материалов для организации работы с детьми по различным направлениям развития.	Библиотека педагогической и методической литературы физическому развитию детей. Библиотека периодических изданий. Опыт работы педагогов. Материалы консультаций, семинаров, семинаров-практикумов инструктора по физической культуре. Иллюстративный материал. Мультимедийное устройство.
Музыкальный зал, кабинет музыкального руководителя.	Библиотека методической литературы, сборники нот. Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего

Занятия по музыкальному воспитанию. Индивидуальные занятия. Тематические досуги. Развлечения. Праздники и утренники. Родительские собрания и прочие мероприятия. Занятия кружка дополнительного образования «Логоритмика»	материала. Музыкальный центр. Пианино. Разнообразные музыкальные инструменты для детей. Подборка аудио- и видеокассет с музыкальными произведениями. Детские хохломские столы и стулья.
Кабинет психолога. Психолого-педагогическая диагностика. Коррекционная работа с детьми. Индивидуальные консультации.	Детская мебель. Детские столы и стулья. Стимулирующий материал для психолого-педагогического обследования детей. Игровой материал. Развивающие игры.
Сенсорная комната.	Сухой бассейн. Мультимедийное оборудование.
Театральная студия. Занятия по театрализованной деятельности. Театральные представления. Досуги, развлечения. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Консультативная работа с родителями и педагогами.	Разные виды театров. Пуфики для детей. Пианино. Стол и стул для педагога. Мультимедийное устройство. Детские и взрослые костюмы. Ширма для кукольного театра.

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Обязательная часть	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
Физическое развитие	«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова. – М., Линка- Пресс, 2000. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет».- «Детство- Пресс», 2013.М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду», 2004г Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет). Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.	Наглядно-дидактические пособия Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня» Серия «Расскажите детям о..»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

Часть формируемая МАДОУ

Основная цель дошкольного образования г.о. Мытищи Московской области – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей как основы их успешного обучения в школе.

Дополнительное образование реализуется через кружки по интересам:

«Логоритмика».

Цель: преодоление речевых нарушений у детей путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Задачи: оздоровительные:

- укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать дыхание, моторные функции;
- воспитывать правильную осанку, походку, грацию движений;
- развивать выносливость, гибкость, ловкость, быстроту реакции;

образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки, учить двигаться в заданном направлении, перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега, быстро реагировать на смену движений;
- развивать координацию движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, выработать четкость координированных движений во взаимосвязи с речью;
- формировать пространственные представления и способность произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов;

воспитательные:

- развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке,

движениях и речи ритмическую выразительность;

- развивать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом;
- воспитывать положительные личностные качества, чувство коллективизма, обучать правилам в различных видах деятельности;
- создавать на занятиях положительный эмоциональный настрой, атмосферу праздника, радости;

развивающие:

- развивать фонематическое восприятие;
- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память;
- развивать грамматический строй речи, связную речь, формировать словарь детей;
- развивать просодические компоненты речи;

коррекционные:

- развивать речевое дыхание;
- развивать артикуляционный аппарат, умение правильно выполнять артикуляцию звуков;
- развивать голосовой аппарат;
- развивать функции контроля и саморегуляции;
- развивать и совершенствовать основные психомоторные качества (статическую и динамическую координацию, переключаемость движений, мышечный тонус, двигательную память и произвольное внимание) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной);
- развивать умение снимать физическое и эмоциональное напряжение.

ЛИТЕРАТУРА

1. «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М. «Мозаика-Синтез». 2014.
2. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи под редакцией профессора Л. В. Лопатиной. Санкт-Петербург 2014.
3. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова. – М., Линка-Пресс, 2000.
4. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет».- «Детство- Пресс», 2013.
5. М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду», 2004г.
6. Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в детском саду». - М., Творческий центр, 2008.
7. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская «Игры, которые лечат». – М., Творческий центр, 2008.