

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 385»**

Принята на Педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 385»  
Протокол от 30.08.2023\_ № \_1\_\_

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 385»  
от \_30.08.2023\_\_ № \_90-ОД

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**  
по реализации Адаптированной образовательной программы дошкольного  
образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием  
речи) МАДОУ» Детский сад № 385»  
в подготовительной группе компенсирующей направленности  
для детей с тяжелыми нарушениями речи  
(общим недоразвитием речи) 6 – 7 лет № 11  
на 2023 – 2024 учебный год

Составители:  
Инструктор по физической культуре – Аксеева Н.Л.

**г. Нижний Новгород  
2023 – 2024 уч. г.**

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной группы компенсирующей направленности №11	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками подготовительной группы компенсирующей направленности № 11	4
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» в подготовительной группе компенсирующей направленности №11	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в подготовительной группе № 11	6
<b>Приложение</b>		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре с детьми подготовительной группы №11	10
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе компенсирующей направленности № 11	10
3.	Режим двигательной активности в подготовительной группе компенсирующей направленности №11	11
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в подготовительной группе №11 компенсирующей направленности для детей с ТНР	13
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	14
6.	Перечень ОВД для детей подготовительной группы компенсирующей направленности № 11	15

## **1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной группы компенсирующей направленности № 11**

### **Возрастные особенности физического развития детей 6- 7 лет:**

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 6 лет составляет около 115,0—130,0 см, а масса тела 22—24 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 6—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

У детей 6—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

*Развитие центральной нервной системы* характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

*Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.* Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела,

когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

*Физическое развитие детей.* 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.

### Индивидуальные особенности детей группы

Общая численность детей подготовительной группы № 11 с ТНР - 23 человека: мальчиков – 11 человек, девочек – 12 человек. Рост от 115 - 130 см, вес от 18 до 31кг.

Физическое развитие основная группа у 20 человек, 2 человека относятся к подготовительной группе физического развития и 1 человек к специальной группе А; дети I гр. здоровья – 6 человек, 15 человек имеют II гр. здоровья и 1 человек – III группу здоровья (Лукичев Артем), 5 гр. здоровья - 1 чел. (Толикина Анна)-освобождение от физкультуры.

Группа закаливания у всех детей I.

Группа (возраст)	Группа здоровья					Диагноз (психолого педагогическая классификация)		
	I	II	III	IV	V	ОНР II	ОНР III	ОНР IV
Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)	6	15	1	-	1	1 на пере ходе к III	4 и 7 на переходе к IV	11

При планировании и организации работы по физической культуре учитываются особенности физического здоровья детей.

Ортопедическая обувь и занятия ЛФК рекомендованы 5 детям. Для детей с плоскостопием исключаются прыгивания на жесткую поверхность, ходьбу на внутренней стороне стопы. Для всех детей с нарушением речи ограничиваются упражнения в быстром

темпе. Всем детям противопоказана чрезмерная физическая нагрузка и эмоциональное перенапряжение.

В группе воспитывается ребенок, имеющий инвалидность (нарушение функции верхних конечностей). Для ребенка - инвалида, разработан индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации, выдаваемыми федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы (ИПРА), в котором указаны противопоказания упражнений на разработку движений в лучезапястных суставах, ограничение участия в подвижных играх высокой и средней подвижности, ограничение в назначении быть ведущим в подвижных играх с мячом.

В группе воспитывается ребенок, испытывающий трудности в освоении образовательных программ. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка осуществляется в соответствии с ИОМ составленным на основе заключения ППк МАДОУ. В нем указана работа в форме индивидуальных занятий в том числе по развитию двигательных навыков.

## **2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками подготовительной группы компенсирующей направленности № 11**

Инструктор по физической культуре проводит оценку физического развития детей, фиксирует результаты в карте «Оценка физических качеств детей 6 - 7 лет», отображает в Дневниках индивидуального развития воспитанников подготовительной к школе группы компенсирующей направленности (раздел «Физическая культура»).

выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № – ОД от 30 августа 2023г., протокол Педагогического совета № 1 от 30 августа 2023г.)

## **3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» в подготовительной группе компенсирующей направленности**

Содержание образовательной деятельности подробно раскрыто в III Содержательном разделе ФОП ДО. Поэтому в описании задач и содержания образовательной деятельности в пяти образовательных областях даются ссылки на этот официальный источник.

### **Задачи работы в старшем дошкольном возрасте<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1022, «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся в ограниченных возможностями здоровья», пункты 32.5.

## Содержание работы в старшем дошкольном возрасте<sup>2</sup>:

Реализация содержания образовательной деятельности по разделу «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе происходит на занятиях по физической культуре, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов с использованием следующих пособий:

### Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Направление воспитательно-образовательной работы	Вид деятельности	Методическое пособие
<i>Организованная образовательная деятельность</i>	Физическая культура	Нищева Н. В., Гавришева Л.Б, Кириллова Ю.А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет). – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 – 320 с. Кириллова Ю.А. комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019 – 144 с.- (Методический комплект программы Н.В.Нищевой). <i>Кириллова Ю.А.</i> Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 160 С. – (Методический комплект программы Н.В.Нищевой).
<i>Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов</i>	Прогулки (подв. игра, инд. Работа по физизо)	Нищева Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд-е 2 дополн. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016, с.7-79 <i>Кириллова Ю.А.</i> Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 160 С. – (Методический комплект программы Н.В.Нищевой). Замыслов Н.Л., Оценка физических качеств детей дошкольного возраста: методическое пособие / Замыслов Н.Л., Замотаева Н.И; науч.ред. В.Т.Чичикин; МУ Управление дошкольного образования г. Саров, МДОУ «Детский сад №42». г. Саров, МДОУ «Детский сад №44». Саров –Арзамас: АГПИ, 2008-14с.
<i>Оздоровительная работа</i>	Утренняя гимнастика	Ю.А.Кириллова Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 160 с. – (Методический комплект программы Н.В.Нищевой).  Ю.А.Кириллова Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с. – (Методический комплект программы Н.В.Нищевой).  Пензулаева Л.Н. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2013
	Гимнастика после сна	Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. 3–5 лет.: Мозаика синтез, 2022, 72с

<sup>2</sup>Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1022, «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся в ограниченными возможностями здоровья», пункт 32.3.6.

	Закаливающие процедуры	Э.Я Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.-М.:Мозаика-Синтез, 2006с.-96с.
--	------------------------	--

#### 4. Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в подготовительной группе №11

- *ООД по физической культуре*

Занятия (1 и 2 занятие на неделе) по двигательной деятельности в подготовительной к школе группе проводит инструктор по физической культуре, который ежегодно разрабатывает свою рабочую программу и организует образовательный процесс с детьми группы согласно плану, а третье **занятие** в неделе по двигательной деятельности проводит воспитатель на улице в форме подвижных игр и игровых упражнений.

Наименование тем на год / период изучения по неделям			Тема занятия / ссылка на источник, страница	Кол-во часов в неделю
<b>Месяц: Сентябрь</b>				
«День знаний» 1 нед. сентября День знаний 01.09	01.09	1	«Занятие 3» <sup>3</sup> , с. 3	1
«Моя семья» 2 нед. 04.09.- 08.09	04.09	2	«Занятие 4» <sup>3</sup> , с. 4	3
	06.09	3	«Занятие 5» <sup>3</sup> , с. 5	
	08.09	4	«Занятие 6» <sup>3</sup> , с. 5	
«Мое здоровье» 3 нед. 11.09. – 15.09	11.09	5	«Занятие 7» <sup>3</sup> , с.6	3
	13.09	6	«Занятие 8» <sup>3</sup> , с.7	
	15.09	7	«Занятие 9» <sup>3</sup> с.7	
«Русская народная культура и традиции» 4 нед. 18.09 – 22.09	18.09	8	«Занятие 1» <sup>3</sup> , с. 2	3
	20.09	9	«Занятие 2» <sup>3</sup> , с. 3	
	22.09	10	«Занятие 3» <sup>3</sup> , с. 3	
«Русская народная культура и традиции» 5 нед. сен: 25.09 – 29.09 1 неделя октября	25.09	11	«Занятие 10» <sup>3</sup> , с.8	3
	27.09	2	«Занятие 11» <sup>3</sup> , с.9	
	29.09	13	«Занятие 12» <sup>3</sup> , с.9	
<b>Месяц: Октябрь</b>				
«Осень. Деревья в лесу» 1нед. 02.10 – 06.10	02.10	14	«Занятие 13» <sup>3</sup> , с. 10	3
	04.10	15	«Занятие 14» <sup>3</sup> , с. 11	
	06.10	16	«Занятие 15» <sup>3</sup> , с. 11	
«Овощи. Труд людей на огороде» 2 нед. 09.10 – 13.10	09.10	17	«Занятие 16» <sup>3</sup> , с. 12	3
	11.10	18	«Занятие 17» <sup>3</sup> , с. 13	
	13.10	19	«Занятие 18» <sup>3</sup> , с. 13	
«Фрукты. Труд взрослых в садах» 3нед. 16.10 – 20.10	16.10	20	«Занятие 19» <sup>3</sup> , с. 14	3
	18.10	21	«Занятие 20» <sup>3</sup> , с. 15	
	20.10	22	«Занятие 21» <sup>3</sup> , с. 15	
«Насекомые и пауки» 4нед. 23.10 – 27.10	23.10	23	«Занятие 22» <sup>3</sup> , с. 16	3
	25.10	24	«Занятие 23» <sup>3</sup> , с. 17	
	27.11	25	«Занятие 24» <sup>3</sup> , с. 17	
<b>Месяц: Ноябрь</b>				
Москва –столица России» 1нед. 30.10- 31.10+ 01.11 – 03.11 (4.11 и 5.11– праздничный день)	30.10	26	«Занятие 25» <sup>3</sup> , с. 18	3
	01.11	27	«Занятие 26» <sup>3</sup> , с. 19	
	03.11	28	«Занятие 27» <sup>3</sup> , с. 19	
«Перелетные птицы, водоплавающие птицы» 2 нед. 06.11 – 10.11	06.11	----	<b>Выходной</b>	2
	08.11	29	«Занятие 29» <sup>3</sup> , с. 21	
	10.11	30	«Занятие 30» <sup>3</sup> , с. 21	
«Ягоды и грибы. Лес осенью» 3 нед. 13.11 – 17.11	13.11	31	«Занятие 31» <sup>3</sup> , с. 22	3
	15.11	32	«Занятие 32» <sup>3</sup> , с. 23	
	17.11	33	«Занятие 33» <sup>3</sup> , с. 23	
«Домашние животные» 5 нед. 20.11 – 24.11	20.11	34	«Занятие 34» <sup>3</sup> , с. 24	3
	22.11	35	«Занятие 35» <sup>3</sup> , с. 25	
	24.11	6	«Занятие 36» <sup>3</sup> , с. 25	
«Дикие животные наших лесов»	27.11	37	«Занятие 37» <sup>3</sup> , с. 26	

6 нед. ноября – 27.11-30.11 1 нед. 01.12	29.11 01.12	38 39	«Занятие 38» <sup>3</sup> , с. 27 «Занятие 39» <sup>3</sup> , с. 27	3
<b>Месяц: Декабрь</b>				
«Одежда, обувь, головные уборы» 2 нед. 04.12-08.12	04.12 06.12 08.12	40 41 42	«Занятие 40» <sup>3</sup> , с. 28 «Занятие 41» <sup>3</sup> , с. 29 «Занятие 42» <sup>3</sup> , с. 29	3
«Зима. Зимующие птицы» 3 нед. 11.12 – 15.12	11.12 13.12 15.12	43 44 45	«Занятие 43» <sup>3</sup> , с. 30 «Занятие 44» <sup>3</sup> , с. 31 «Занятие 45» <sup>3</sup> , с. 31	3
«Новогодний праздник» 4 нед. 18.12 – 22.12	18.12 20.12 22.12	46 47 48	«Занятие 46» <sup>3</sup> , с.32 «Занятие 47» <sup>3</sup> , с.33 «Занятие 48» <sup>3</sup> , с.33	3
<b>26.12-29.12 Каникулы</b>				
<b>Месяц: Январь</b>				
1 нед. 01.01 – 05.01			<b>Каникулы</b>	
«Мебель» 2 нед. 09.01 – 12.01	08.01 10.01 12.01	---- 49 50	<b>Выходной</b> «Занятие 50» <sup>3</sup> , с.35 «Занятие 51» <sup>3</sup> , с.35	2
«Посуда» 3 нед. 15.01 – 19.01	15.01 17.01 19.01	51 52 53	«Занятие 52» <sup>3</sup> , с. 36 «Занятие 53» <sup>3</sup> , с. 37 «Занятие 54» <sup>3</sup> , с. 37	3
«Транспорт» 4 нед. 22.01 – 26.01	22.01 24.01 26.01	54 55 56	«Занятие 55» <sup>3</sup> , с. 38 «Занятие 56» <sup>3</sup> , с. 39 «Занятие 57» <sup>3</sup> , с. 39	3
<b>Месяц: Февраль</b>				
«Орудия труда. Инструменты» 1 нед. 29.01- 31.01 - 01.02 – 02.02	29.01 31.01 02.02	57 58 59	«Занятие 58» <sup>3</sup> , с. 40 «Занятие 59» <sup>3</sup> , с. 41 «Занятие 60» <sup>3</sup> , с. 41	3
«Животные жарких стран» 2 нед. 05.02 – 09.02	05.02 07.02 09.02	60 61 62	«Занятие 61» <sup>3</sup> , с. 42 «Занятие 62» <sup>3</sup> , с. 43 «Занятие 63» <sup>3</sup> , с. 43	3
«Животный мир морей и океанов. Аквариумные и пресноводные рыбы». 3 нед. 12.02 – 16.02	12.02 14.02 16.02	63 64 65	«Занятие 64» <sup>3</sup> , с. 44 «Занятие 65» <sup>3</sup> , с. 45 «Занятие 66» <sup>3</sup> , с. 45	3
«Профессии» 4 нед. 19.02 – 23.02	19.02 21.02 23.02	66 67 ----	«Занятие 67» <sup>3</sup> , с. 46 «Занятие 68» <sup>3</sup> , с. 47 <b>Выходной</b>	2
<b>Месяц: Март</b>				
«Комнатные растения» 26.02- 29.02 1 нед. 01.03	26.02 28.02 01.03	68 69 70	«Занятие70» <sup>3</sup> , с. 48 «Занятие 71» <sup>3</sup> , с. 49 «Занятие 72» <sup>3</sup> , с. 49	3
«Ранняя весна. Первые весенние цветы. Мамин праздник» 2 нед. 04.03 – 08.03	04.03 06.03 08.03	71 72 ----	«Занятие70» <sup>3</sup> , с. 48 «Занятие 71» <sup>3</sup> , с. 49 <b>Выходной</b>	2
«Наша Родина - Россия» 3 нед. 11.03 – 15.03	11.03 13.03 15.03	73 74 75	«Занятие 73» <sup>3</sup> , с. 50 «Занятие 74» <sup>3</sup> , с. 51 «Занятие 75» <sup>3</sup> , с. 51	3
«Мой город Нижний Новгород» 4 нед. 18.03 – 22.03	18.03 20.03 22.03	76 77 78	«Занятие 76» <sup>3</sup> , с. 52 «Занятие 77» <sup>3</sup> , с. 53 «Занятие 78» <sup>3</sup> , с. 53	3
«Мой город - Нижний Новгород» 5 нед. 25.03 – 29.03	25.03 27.03 29.03	79 80 81	«Занятие 79» <sup>3</sup> , с.54 «Занятие 80» <sup>3</sup> , с.55 «Занятие 81» <sup>3</sup> , с.55	3
<b>Месяц: Апрель</b>				
«Мы читаем. С.Я Маршак» 1 нед. 01.04 – 05.04	01.04 03.04 05.04	82 83 84	«Занятие 82» <sup>3</sup> , с. 56 «Занятие 83» <sup>3</sup> , с. 57 «Занятие 84» <sup>3</sup> , с. 57	3
«Труд на селе» 2 нед. 08.04 – 12.04	08.04 10.04 12.04	85 86 87	«Занятие 85» <sup>3</sup> , с. 58 «Занятие 86» <sup>3</sup> , с. 59 «Занятие 87» <sup>3</sup> , с. 59	3
«Мы читаем. К.И.Чуковский» 3 нед. 15.04 – 19.04	15.04 17.04	88 89	«Занятие 88» <sup>3</sup> , с.60 «Занятие 89» <sup>3</sup> , с. 61	3



	19.04	90	«Занятие 90» <sup>3</sup> , с. 61	
«Мы читаем. С.В.Михалков» 4 нед. 22.04 – 26.04	22.04	91	«Занятие 91» <sup>3</sup> , с. 62	6
	24.04	92	«Занятие 92» <sup>3</sup> , с. 63	
	23.04	93	«Занятие 93» <sup>3</sup> , с. 63	
	25.04	94	«Занятие 94» <sup>3</sup> , с. 64	
	26.04	95	«Занятие 95» <sup>3</sup> , с. 64	
	27.04	96	«Занятие 96» <sup>3</sup> , с. 65	
<b>Месяц: Май</b>				
<b>1-2 нед. 01.05- 10.05 (праздничные дни)</b>	<b>Праздничные дни и Каникулы</b>			
«Поздняя весна. Перелетные птицы весной» 3 нед. 13.05 – 17.05	13.05	97	«Занятие 97» <sup>3</sup> , с. 65	3
	15.05	98	«Занятие 98» <sup>3</sup> , с. 66	
	17.05	99	«Занятие 99» <sup>3</sup> , с. 66	
«Мы читаем. А.С.Пушкин» 4 нед. 20.05 – 24.05	20.05	100	«Занятие 100» <sup>3</sup> , с. 68	3
	22.05	101	«Занятие 101» <sup>3</sup> , с. 69	
	24.05	102	«Занятие 102» <sup>3</sup> , с. 69	
«Школа. Школьные принадлежности» 5 нед. 27.05 – 31.05	27.05	103	«Занятие 100» <sup>3</sup> , с. 68	3
	29.05	104	«Занятие 101» <sup>3</sup> , с. 69	
	31.05	105	«Занятие 102» <sup>3</sup> , с. 69	
				<b>Итого: 105</b>

<sup>3</sup> Конспекты инструктора по физической культуре Аксеевой Н. Л. (составленные на основе методических пособий: Нищева Н. В., Гавришева Л.Б, Кириллова Ю.А. Комплексно- тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет). – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 – 320 с.)

Кириллова Ю.А. комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019 – 144 с.- (Методический комплект программы Н.В.Нищевой).

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 160 С. – (Методический комплект программы Н.В.Нищевой.)

**Расписание работы инструктора по физической культуре  
с детьми подготовительной группы компенсирующей направленности №11**

**понедельник** 10.20-10.50 ООД по физкультуре  
**вторник** 15.50-16.20 Культурно-досуговая деятельность -2-ая неделя месяца  
**вторник** 11.40-12.15 Индивидуальная работа на прогулке  
**среда** 10.20-10.50 ООД по физкультуре

**Приложение 2**

**Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в  
подготовительной к школе группе компенсирующей направленности № 11**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультура 10.20-10.50		Физкультура 10.20-10.50		
				Физкультура на улице (воспитатель) 10.20-10.50

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**  
**на период с 1.09. 2023 по 31.05 .2024 учебного года**  
**в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности**  
**для детей с ТНР№ 11**

№	Формы работы с детьми	Длительность
1.	<p><b>Организованная образовательная деятельность:</b></p> <p>а\ занятия по физической культуре- 3 раза в неделю:            ✓ 2 раза в неделю в первой половине дня в зале            ✓ и 1 раз на улице.</p> <p>б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности</p>	<p>30м.</p> <p>3м.</p>
2.	<p><b>Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:</b></p> <p>а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале.</p> <p>б/гимнастика после сна</p> <p>в/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом возраста детей.</p> <p>г/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>10м</p> <p>10м</p> <p>30м.</p> <p>12м.</p>
3.	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские):</b></p> <p>а/ физкультурный досуг(1 раз в месяц)</p> <p>б/ физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе (1 раз- зимой)</p> <p>в/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)</p>	<p>до 40м.</p> <p>до 60 м.</p> <p>в теч. дня</p>
4.	<p><b>Самостоятельная двигательная деятельность детей:</b> ежедневно</p>	<p>Продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>

**Режим двигательной активности детей для подготовительной группы  
на период с 01.06. по 31.08. 2024 года**

№	Формы работы с детьми	время
1.	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика: ежедневно на открытом воздухе.</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей.</li> <li>- индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки</li> <li>-</li> </ul>	<p>10 м 10м 30 м  12 м</p>
2.	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе</li> <li>- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний период)</li> </ul>	<p>до 40м  До 60 мин.</p>
3.	<p><b>Самостоятельная двигательная деятельность детей:</b> Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	

**Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий в подготовительной группе №11 компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР)**

<b>сентябрь</b>
Физкультурное развлечение «Ловкие и смелые» <sup>1</sup>
<b>октябрь</b>
День здоровья <sup>1</sup>
<b>ноябрь</b>
Физкультурное развлечение «Папа, мама, я спортивная семья» <sup>1</sup>
<b>декабрь</b>
Физкультурный досуг «По следам здоровья» <sup>1</sup>
<b>январь</b>
День здоровья <sup>1</sup> Зимняя спартакиада
<b>февраль</b>
Физкультурный зимний праздник <sup>1</sup> Музыкально-физкультурный досуг «Лучше папы друга нет» <sup>1</sup>
<b>март</b>
Турнир «А ну-ка –девочки» Музыкально-физкультурное развлечение «Масленица» <sup>1</sup>
<b>Апрель</b>
Физкультурное развлечение на улице «Игры-соревнования» <sup>1</sup>
<b>май</b>
День здоровья <sup>1</sup>
<b>июнь</b>
Музыкально-физкультурное развлечение «День России, День города» Физкультурный летний праздник <sup>1</sup>
<b>июль</b>
Физкультурное развлечение «Летние спортивные игры» <sup>1</sup>
<b>август</b>
День здоровья <sup>1</sup> Музыкально-физкультурное развлечение «День российского флага» <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сценарии физкультурных развлечений и праздников/ автор составитель: Аксеева Н.Л.

**Перспективный план взаимодействия инструктора  
по физической культуре с родителями воспитанников подготовительной к школе  
группы компенсирующей направленности № 11**

Месяц	Формы взаимодействия	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	Наглядные	Выставка фотографий «Папа, мама, я – спортивная семья»	Формировать представление к участию в выставке, для распространение семейного опыта в ЗОЖ.
		Информационный стенд: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре
Октябрь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд 1.«Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представления о упражнениях и играх дома и на улице.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Как улучшить осанку».	Формировать представления о упражнениях на правильную осанку
Ноябрь	Наглядные	Информационный стенд: «Детский спорт»	Формировать представления у родителей как правильно выбрать спортивную секцию
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Спортивные тренажеры дома»	Формировать представление о упражнениях на спортивных тренажерах дома
Декабрь	Наглядные	Информационный стенд: «Движение день за днем»	Формировать представление о физкультурных занятиях в детском саду
Январь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Физкультминутки»	Формировать представление о комплексах упражнений физминуток
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о многообразии подвижных игр, в которые можно поиграть с ребенком дома
Февраль	Коллективные	Музыкально-спортивный досуг «Лучше папы друга нет»	Привлечение родителей к досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
Март	Коллективные	Музыкально-спортивное развлечение: «Масленица»	Привлечение родителей к досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Этот мир подвижных игр»	Формировать представление о подвижных играх в весеннее время
		Информационный стенд: «Комплексы упражнений для утренней гимнастики дома»	Формировать представление о комплексах упражнений для утренней гимнастики дома
Апрель	Наглядные	Выставка фотографий: «Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях»	Формировать представление о спортивных занятиях детей дома
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о упражнениях и играх дома и на улице
Май	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Упражнения и игры для развития пальцев рук»	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
		Информационный лист « Герои спорта»	Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на соревнованиях.

**Перечень ОВД для детей подготовительной к школе  
группе компенсирующей направленности № 11**

**От 6 лет до 7 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности** в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**Бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение

упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

**Ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**Бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

**Прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**Упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы



следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### **Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену).

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой".

**Катание на двухколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в

двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются по территории ДОО длительностью 35-40 минут, Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, за трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**Решение совокупных задач** воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.