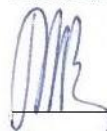


ПРИНЯТО
На Педагогическом Совете №1
От 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 18

Белова М.Б.



Приказ №51-ОД от 30.08.2019

**РАБОЧАЯ АДАПТИВНАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4, 5 - 7 ЛЕТ
ГРУПП КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГБДОУ детский сад №18
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Срок реализации – 2 года**

Составители:

**Мисевич Елена Владимировна, инструктор ЛФК ГБДОУ № 18
Соколова Елена Борисовна, старший воспитатель ГБДОУ № 18
Соловьева Анастасия Александровна, руководитель физвоспитания ГБДОУ № 18**

Санкт-Петербург 2019г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели, задачи и принципы коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с ОВЗ.....	5
3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 4,5 – 7 лет с задержкой психического развития и ОНР.....	7
4. Планируемые результаты освоения программы для детей 4,5-7 лет ...	9
5. Структура программы физического воспитания детей 4,5-7 лет с задержкой психического развития и ОНР.....	12
2. Содержательный раздел.....	15
1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей 4,5-5,5 лет.....	23
2. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей 5,5 – 6,5 (7) лет.....	29
3. Организационный раздел.....	39
1. Требования к физкультурно-развивающей среде.....	39
2. Двигательный режим для групп компенсирующей направленности.....	45
3. Система закаливающих мероприятий.....	48
4. Способы проверки знаний, умений и навыков в области «Физическая культура».....	49
5. Взаимодействие с семьей.....	52

Список литературы

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 18 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга, Адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности ГБДОУ детский сад №18 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) и ЗПР (задержкой психического развития) с 5 до 7 лет и имеет образовательную, воспитательную, оздоровительную и коррекционно-развивающую направленность.

Основой для разработки данной коррекционно-образовательной программы послужили следующие программы и программно-методические материалы:

- «Программа от рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А. Комаровой Т. С. Вераксы Н. Е.(М., 2014 г.);
- «Подготовка воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под общей ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой (С.Пб., 2010 г.);
- «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К.Утробина (М., 2006г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- Уставом и нормативными документами ГБДОУ № 18;

Данная программа предназначена для работы с детьми среднего дошкольного возраста (ориентировочно 4,5 – 5,5 лет) и старшего дошкольного возраста (ориентировочно 5,5 - 6,5 лет (7)) с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

Актуальной проблемой современности является резкое ухудшение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, в том числе и дошкольников. Это в свою очередь приводит к увеличению количества детей, страдающих от тех или иных психоневрологических отклонений, физических и соматических нарушений. Большую роль в решении задач воспитания, охраны здоровья и физического развития таких детей играют дошкольные учреждения, являющиеся первой ступенью общей системы образования в России.

В практике работы дошкольных образовательных учреждений представлено сравнительно мало данных об особенностях физического воспитания детей с нарушением нормального темпа развития, однако большинство ученых указывают на присутствие в физическом статусе детей данной категории инфантильных черт, недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации, регуляции движений и т.д.

Учитывая важность преодоления психомоторного инфантилизма у детей, нарушений эмоционально-волевой и двигательной сфер, для успешного усвоения ими программного материала в период дошкольного детства, подготовки их к обучению в школе, социальной адаптации, направленной на сохранение и формирование оптимального баланса между ребенком, его внутренним состоянием и окружающей средой, считается изучение данной проблемы особо значимой.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей среднего и старшего дошкольного возраста в области физического развития и направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем

формировании личности ребенка, обеспечение для всех детей равных стандартов развития.

Данная программа обеспечивает создание оптимальных условий для

- развития эмоционально-волевой , двигательной сферы у детей с ЗПР и ОНР;
- развития позитивных качеств личности;
- коррекции недостатков психологического развития и предупреждения вторичных нарушений развития;
- формирование определенного круга представлений и умений, необходимых для успешной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе.

Реализация данной программы позволит создать оптимальные условия для повышения эффективности образовательной работы и коррекционно-развивающего воздействия педагога, установления продуктивного взаимодействия с семьей дошкольника для максимального преодоления отставания в познавательном и физическом развитии.

Это достигается за счет комплексирования общеразвивающих дошкольных программ и всего комплекса коррекционно-развивающей работы педагога с учетом особенностей психофизического развития детей с ЗПР определенного возраста.

1.2. Цели, задачи и принципы коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с ЗПР и ОНР.

Цели:

- формирование общей физической культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей.

Коррекционно-развивающие задачи:

- формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передача простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;

- воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Принципы коррекционного обучения:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;

- принцип развивающего обучения от детей требует приложение усилий для овладения новыми движениями;

- принцип интеграции: процесс оздоровления детей ДОО осуществляет в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности воспитанника, планирует его развитие, намечает пути совершенствования уже приобретенных умений и навыков, построение двигательного режима;

- принцип доступности позволяет исключить негативные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок;

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительно-физкультурной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 4,5 – 7 лет с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

Дети с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). ЗПР это «пограничная» форма дизонтогенеза, для которой характерно замедление темпа созревания психических структур. Дети характеризуются различной степенью выраженности отставания в развитии, а также различным прогнозом преодоления ЗПР. Задержка психического развития проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности детей, которая присутствует, хотя и не равномерно, во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей ЗПР и ОНР. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов их деятельности. Парциальная дефицитарность ВПФ часто сопровождается инфантильными чертами личности и нарушением поведения. У детей с ЗПР и ОНР страдает мотивация деятельности, произвольность в её организации, снижена общая работоспособность. Дети с ЗПР и ОНР испытывают трудности ориентирования во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением общего темпа развития позволила обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития, а именно:

- Гипер- или гиподинамия;
- Мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- Нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- Нарушение мелкой моторики;
- Чрезмерно высокая или низкая двигательная активность;
- Дискоординация движений;
- Недостаточное развитие чувства ритма;
- Нарушение ориентировки в пространстве;
- Нарушение осанки, плоскостопие;
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, ловкости, скорости).

Возрастные особенности дошкольников 4,5 – 5,5 лет с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи..

- низкий уровень развития восприятия (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками);
- отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения;
- неравномерная работоспособность;
- отклонения в развитии памяти: заметное преобладание наглядной памяти над словесной, большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной, недостаточный объём и точность запоминания;
- нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью;
- нарушения в формировании двигательной памяти и зрительного внимания.

Возрастные особенности дошкольников 5,5 – 6,5 (7) лет с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности. Ребенок не может подчиниться правилам дисциплины, неспособен к длительным усилиям;
- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- непроизвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно-логического мышления;
- нарушена слухо-моторная и зрительно-моторная координация движений;
- отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости.
- неравномерность формирования разных сторон их психической деятельности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы для детей 4,5 -5,5 лет

- формирование у детей интереса к движениям и желания самостоятельно их выполнять;
- развитие динамической и зрительно-моторной координации;
- развитие двигательной памяти и зрительного внимания в процессе выполнения двигательных цепочек из 3-5 элементов;
- формирование навыка владения телом в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие одновременности и согласованности движений детей;
- умение самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- обогащение двигательной базы детей разноименными и разнонаправленными движениями;
- соблюдение правильной осанки во время ходьбы, сохранение заданного темпа (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять упражнения с напряжением;
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- формировать умение детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола до 5 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании;
- ползать разными способами, лазать по гимнастической лестнице приставным и переменным шагом;
- развитие ритмичности, пластичности и выразительности движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- выполнение детьми движений с речевым и музыкальным сопровождением;
- воспитание у детей стремления действовать по правилам, соблюдая их на протяжении подвижной игры, эстафеты, общеразвивающих упражнений.

Планируемые результаты освоения программы для детей 5,5- 6,5 (7) лет

- формирование у детей устойчивого навыка к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умению переключаться с одного движения на другое;
- умение детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;
- формирование навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развитие двигательной памяти, выполнение двигательной цепочки из 4-6 действий;
- развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации движений;
- развитие навыков пространственной организации движений;
- формирование умения и навыков одновременного выполнения согласованных движений, а также навыков разноименных и разнонаправленных движений;
- умение самостоятельно перестраиваться двойками, тройками и четверками с опорой на ориентиры;
- формирование навыков контроля, динамического и статического равновесия;
- умение сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- формировать умение детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее 5-7 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью;
- формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- умение анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развитие творчества, инициативы и вариативности при выполнении движений;
- умение играть в подвижные игры со сложными правилами и игры со спортивными элементами;
- расширять словарный запас, понятий отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр.

1.5. Структура программы физического воспитания детей 4,5-7 лет с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

Программой предусматривается разностороннее физическое развитие детей, коррекция недостатков, а так же профилактика нарушений, имеющих не причинный, а следственный (вторичный, социальный) характер. Это позволяет сформировать у дошкольников с ЗПР различного генеза основы здорового образа жизни и психологическую готовность к обучению в школе, а так же достичь основных целей согласно Концепции дошкольного образования.

Для осуществления коррекционно-развивающей работы по физическому воспитанию осуществляются четкие координированные действия всех специалистов ДООУ на основе их профессионального взаимодействия:

- работа над развитием мелкой и общей моторики,
- формирование правильного дыхания
- проведение коррекционной гимнастики по развитию умения напрягать или расслаблять мышечный аппарат,
- развитие координации движений,
- динамическая коррекция разных частей тела в процессе выполнения одновременно организованных движений
- диагностика физической подготовки детей
- выяснение анамнез ребенка
- рекомендации к направлению на консультацию и лечение у медицинских специалистов
- участие в составлении индивидуального образовательного маршрута
- работа над развитием музыкального и фонематического слухового восприятия, способность принимать ритмическую сторону музыки, движений речи,
- формирование правильного фразового дыхания,
- развитие силы и тембра голоса,
- развитие чувства ритма и выразительности движений
- закрепление и совершенствование основных видов движений,
- проведение индивидуальной работы по закреплению физических навыков и умений
- организация подвижных игр, видов физкультурно-оздоровительной работы,
- побуждение детей к самостоятельной двигательной активности
- оформление наглядной информации для родителей

Содержание педагогической работы по физическому развитию с детьми с ЗПР определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия, которое организуется в два периода, соответствующих возрастным особенностям дошкольников. Каждый период, в свою очередь, включает несколько направлений, соответствующих федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и деятельности по квалифицированной коррекции недостатков физического и (или) психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекционно-развивающая работа с детьми посвящена, прежде всего, совершенствованию психофизических механизмов развития детей с задержкой психического развития, формированию у них предпосылок полноценного функционирования высших психических функций, а также базовых движений и представлений о себе и об окружающем мире.

Первый период посвящен работе с детьми среднего дошкольного возраста: восполняются пробелы в физическом развитии детей, формируется и совершенствуется база основных движений, элементарные навыки игровой и физической деятельности.

Во *втором периоде* начинается целенаправленная работа со старшими дошкольниками с ЗПР. Она предполагает не только совершенствование культуры движений детей и техники их выполнения, а так же игровых умений и навыков, но информирование потребности в физическом совершенствовании и становлении мотивации детей к двигательной активности, расширении представлений о спортивных играх и их многообразии.

От этапа к этапу коррекционно-развивающая работа по Программе предусматривает повышение уровня сложности и самостоятельности детей в использовании ими усвоенных навыков и умений.

Реализация содержания программы осуществляется по 4 этапам работы, рассчитанным на годичный цикл (таблица).

Каждый этап включает в себя содержание коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию в определенный временной период.

**Модель планирования работы по физическому воспитанию дошкольников 4,5-6,5(7)
лет с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи**

Месяцы	Этапы		Содержание работы
Сентябрь	I	Подготовительный этап	<p>Адаптационный период к воспитательно-оздоровительным нагрузкам в ДОУ.</p> <p>Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа на основе игровой мотивации.</p>
Октябрь	II	Базовый этап	Организация специальной работы по коррекции нарушений двигательной деятельности дошкольников с ЗПР
Ноябрь			Формирование двигательных умений и навыков (в соответствии с разработанным перспективным планированием).
Декабрь			Работа по совершенствованию у детей двигательных действий, сформированных в предыдущей возрастной группе.
Январь			
Февраль			
Март			Комплексное развитие физических качеств в игровой деятельности (скоростных, силовых и координационных способностей, общей выносливости, гибкости)
Апрель			
Май	III	Переходный этап	Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей
Июнь	IV	Оздоровительно-рекреационный этап	Подвижные игры, закаливающие мероприятия, коррекционно-развивающая работа, физкультурные досуги на свежем воздухе
Июль			
Август			

2. Содержательный раздел

Физическое развитие и воспитание детей с задержкой психического развития осуществляется в разных формах, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной работы.

На подготовительном этапе проводится комплексная диагностика психо-физического состояния детей, включающая в себя оценку физической подготовленности и психомоторной компетенции детей. Согласно результатам обследования строится дальнейшая физкультурно-оздоровительная работа.

Вся система работы по физическому воспитанию с детьми представлена тремя блоками, включающими в себя различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми (схема).

Первый коррекционно- развивающий блок включает в себя :

- Коррекционные физкультурные занятия;
- Динамическую стимулирующую гимнастику;
- Тактильную тропу здоровья;
- Физкультминутки, подвижные игры и пальчиковые гимнастики;
- Спортивные праздники и развлечения.

Второй коррекционно-факультативный и индивидуальный блок проводится с подгруппой детей, состоит из:

- комплексов стэп-аэробики, ритмоплатики;
- детского игрового стретчинга;
- упражнений психомоторной коррекции.

Третий оздоровительно – профилактический блок включает:

- психогимнастику;
- комплексы антистрессовой гимнастики;
- массаж и самомассаж;
- гигиену режима и закаливания.

Основной формой организации работы по физическому воспитанию детей являются **комплексные игровые коррекционно-физкультурные занятия**, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных Программой.

Наряду с задачами основной образовательной программы и независимо от особенности проведения физкультурных занятий с дошкольниками с ЗПР, они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Также упражнений, направленных на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела.

Целесообразно использование упражнений преимущественно циклического характера.

Установлено, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует учесть, что на начальных этапах проведения физкультурных занятий, движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на заключительном этапе – по словесной инструкции. Возможно использование схем-моделей, замещающих инструкции (при переключении от одного вида движений к другому, принятии исходного положения и др.), что способствует развитию у дошкольников внимания, мышления, ориентировки в пространстве.

Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года. Результаты педагогических наблюдений показали, что в начале учебного года на физкультурных занятиях старшие дошкольники с ЗПР не способны выдерживать нагрузку в течение 30 - 35 мин из-за быстрой утомляемости, низкой работоспособности. В связи с этим, на начальном этапе, длительность физкультурных занятий уменьшается до 20 - 25 мин: вводно-подготовительная часть - 4 - 5 мин (20% от общего времени занятия), основная - 13 - 16 мин (65%), заключительная - 3 - 4 мин (15%), а во второй половине года увеличивается до нормы.

Хронологическая карта модели физкультурного занятия в группе с нарушением нормального темпа развития с учетом индивидуального – дифференцированного подхода

<i>Цель занятия</i>	Цель занятия формируется в зависимости от типа занятия и поставленных двигательных задач с учетом индивидуального подхода: -Занятия, направленные на совершенствование основных движений; -Занятия на обучение новым основным движениям; - Занятия на закрепление движений в различных видах игр.	
	<i>Принципы построения</i>	<i>Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода</i>
<i>Вводно-подготовительная часть</i>	- Построение детей в колонну, в шеренгу; -Сообщение цели занятия; -Обучение строевым приемам; -Закрепление строевых приемов; -Различные виды ходьбы, включающие в себя корректирующие движения; -Различные виды бега	Контроль за качеством выполнения всех видов упражнений у детей с разной двигательной активностью, физической подготовленностью, упражнения с учетом гендерной направленности.

<p>Основная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Различные виды перестроения: а) звеньями, б) двойками, в) тройками и т.д.: <p>Выполнение общеразвивающих упражнений - в статическом положении, в динамике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Деление детей на подгруппы: а) по уровню двигательной активности, б) гендерной идентификации, в) физической подготовленности; <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение основных движений способом круговой тренировки; - Закрепление движения в играх; - Силовые упражнения, упражнения на растяжку и развитие гибкости (стретчинг) 	<ul style="list-style-type: none"> - Уделять внимание детям с низкой двигательной активностью, контролировать качество выполнения движений у детей с высокой двигательной активностью. - Мальчикам предлагать движения скоростно-силового характера, девочкам – на развитие гибкости и растяжки. - Разучивание упражнений игрового детского стретчинга.
<p>Заключительная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Проведение игр малой подвижности: а) игры-хороводы; б) психогимнастические этюды; в) упражнения психокоррекционной направленности; г) упражнения на релаксацию; - Итог занятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - Регулировать двигательную активность детей; -Добиваться качества во время выполнения всех упражнений.

На **первом этапе** обучения занятия организуются в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость. Наряду с организованными физкультурными мероприятиями в утреннее и вечернее время воспитатели (с участием музыкального руководителя или с использованием аудиозаписи) по подгруппам и индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития детей проводят с ними подвижные игры. Кроме того, во второй половине дня со всей группой организуются игры, направленные на двигательное развитие детей.

В процессе занятий в специально созданной для сенсо-моторного развития детей с ЗПР полифункциональной среде(см. раздел о физкультурно- развивающей среде)**на первом и втором этапе** работы особое внимание обращается на формирование умения дошкольников сохранять равновесие в вертикальном положении. В совместных играх со взрослыми дети учатся движениям на основе наглядных ориентиров — «взоровые» действия.

На **втором, третьем и четвертом этапах** коррекционно-развивающей работы детям, исходя из их индивидуальных моторных особенностей, предлагаются упражнения, развивающие согласованность движений в сочетании с реакцией на зрительную ориентировку. В этот период у детей формируются топологические, проективные представления, представления о системе координат, большое внимание обращается на развитие кинестетического и зрительного анализаторов. Для развития ориентировки в пространстве на основе использования определенной системы отсчета положительную динамику дает использование в качестве тренажеров напольных сенсорных дорожек. Занятия на таких тренажерах проводятся с детьми на основе так называемой чувственной системы отсчета, то есть по сторонам собственного тела.

Хождение по напольным сенсорным тренажерам («тактильная тропа здоровья») может быть организовано как самостоятельное игровое занятие, основной задачей которого станет работа со стопой в целях профилактики детского травматизма: проработка и усиление на энергетическом и функциональном уровне голеностопного сустава, координации движений с опорой на ступни, цыпочки, пяточки.

Для занятий рекомендуется использовать фитболы- мячи большого и среднего размера. Выполняя упражнения в положении сидя или лежа на фитболе, дети укрепляют мышцы спины, рук, ног. Упражнения на мячах позволяют задействовать те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других упражнений. Такие занятия оказывают оздоровительное воздействие на весь организм ребенка с ЗПР.

Динамическая стимулирующая гимнастика проводится в утренние часы для регулирования эмоционального состояния ребенка, обеспечивает дополнительное формирование двигательных навыков, т.к. данная категория детей быстро утрачивает приобретенный двигательный опыт. При этом упражнения проводятся в движении, носят имитационный характер.

Тактильная тропа здоровья используется на занятиях по физическому воспитанию и в других режимных моментах с целью профилактики плоскостопия и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния путем воздействия на биоактивные центры стопы.

Подвижные игры, упражнения, праздники закрепляют умения и навыки, приобретенные детьми на физкультурных занятиях, дают детям огромный посыл

положительных эмоций, уверенности в своих силах, повышают самооценку, формируют стремление преодолевать трудности, воспитывают соревновательный дух.

Суть **детского игрового стретчинга** заключается в реализации игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка, эти упражнения способствуют формированию правильной осанки, тренировке определенных групп мышц, снижению травматизма, улучшению гибкости и подвижности суставов, развитию двигательной фантазии, повышению общего эмоционального тонуса ребенка и интереса детей к физкультурным занятиям.

Упражнения в предложенной системе проводятся индивидуально или с подгруппой детей, по принципу - от простого к сложному. 1 раз в квартал все упражнения, разученные ранее, объединяются в комплексы и проводятся вместо физкультурного занятия.

Для коррекции психомоторных нарушений у детей с ООП необходимы новые нетрадиционные методы и модели психолого-педагогической помощи- **занятия психомоторной коррекции.**

Внедрение в практику данных занятий способствует коррекции высших психических функций у детей путем воздействия на работу корковых и подкорковых мозговых структур посредством двигательных упражнений.

Цель **психомоторных комплексов** – это функциональная активизация межполушарных взаимодействий, оптимизация тонуса тела, улучшение обменных процессов, с помощью глазодвигательных, дыхательных, телесных упражнений, упражнений на растяжку определенных мышц тела, движений пальцев. Работа проводится в подгрупповой или индивидуальной форме.

Степ-аэробика, ритмопластика организуется с целью обогащения и развития двигательной сферы ребенка, наполняет ее эмоционально-выразительным содержанием. Развивает у детей координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве и в сторонах собственного тела, чувство ритма. Комплексы данных упражнений разучиваются факультативно, а затем используются на утренней гимнастике, занятии по физкультуре вместо общеразвивающих упражнений, служат украшением спортивного праздника.

Психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств у детей. В неё входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительные пантомимы, пластические упражнения. Используется во время и в конце физкультурных занятий, в других режимных моментах.

Элементы **релаксации** помогают расслабить отдельные группы мышцы тела, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Антистрессовая гимнастика основана на технике «целительных рук», вибрационных движениях, принципе резонанса, позитивно влияющих на вегетативную нервную систему ребенка и является стабилизатором коммуникативных взаимоотношений между детьми.

Массаж и самомассаж входят как в комплексы различных видов гимнастик, физкультурных занятий, так и используются в профилактических целях как самостоятельные упражнения. Эффективно влияет на повышение мышечного тонуса, иммунной системы через воздействия на рефлекторные точки тела.

Гигиена режима и закаливания являются неотъемлемой частью общей физкультурно-оздоровительной системы дошкольного учреждения в течении всего года. В летний оздоровительный период с детьми проводятся комплексы закаливающих мероприятий, включающих в себя упражнения на массажных ковриках, игры и виды движений в плескательном бассейне, босохождение.

2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ориентировочно 4,5—5,5 лет)

\Содержание и формы коррекционно-развивающей работы

Сентябрь, октябрь, ноябрь

Построения и перестроения. Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну.

Ходьба и упражнения в равновесии. Развиваем у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, учим детей ходьбе с заданиями; руки на пояс, к плечам, в стороны и т. д.

Учим детей ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.).

Продолжаем развивать умения детей ходить по кругу (хороводные игры).

Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

Бег. Учим детей бегать в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между цилиндрами, между мягкими модулями и т. п.

Учим детей бегу:

- на носках;
- в медленном и среднем темпе;
- по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой).

Прыжки. Учим детей прыжкам:

- на двух ногах: ноги вместе — ноги врозь, руки на пояс;
- с продвижением вперед (3—4 м);
- в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места;
- на мячах и игрушках-прыгунах (надувные игрушки: пони, зебра, Вини Пух и др.);
- на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.

Учим детей подпрыгивать на надувном фитболе (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Учим детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх.

Учим детей метать мячи малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м.).

Продолжаем работу с сенсорными (набивными) мячами, катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей; прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них животом; добавляем прокатывание сенсорного (набивного) мяча по полу в цель.

Ползание и лазанье. Учим детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, с поворотом кругом.

Совершенствуем навыки детей, сформированные ранее: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей (поли-функциональные наборы «Радуга», «Забава») и т. п.

Проводим упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему ковриках.

Продолжаем учить детей лазать по лестнице-стремянке (со страховкой или минимальной поддержкой).

В играх и упражнениях закрепляем навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированные ранее.

В основной части занятия вводим *стретчинговые* игровые упражнения (1-2 упражнения в неделю).

Декабрь, январь, февраль

Построения и перестроения. Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжаем развивать у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, ходьбы с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны), учим детей ходьбе на пятках, в полуприседе.

Учим детей ходьбе с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25-см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, «Змейке», по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке).

Развиваем у детей умения ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Продолжаем развивать умения детей ходить по кругу (хороводные игры).

Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

Бег. Продолжаем учить детей бегу:

- в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями;
- на носках;
- в медленном и среднем темпе;
- по дорожке, приподнятой над полом (см. первый этап обучения).

Прыжки. Учим детей прыжкам:

- на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной;
- с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами;

' с высоты 25 см;

- через два-три предмета высотой 5—10 см;
- в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места;
- на батутах типа «Малыш», «Джунгли» и др. и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Проводим игры на фитболах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Продолжаем учить детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх.

Учим детей отбивать мяч от пола (два-три раза подряд); метать мячи малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м).

Продолжаем игровые упражнения с сенсорными (набивными) мячами, с «Пирамидой», с мягким модулем «Труба» или игровой трубой «Перекасти поле», с другим полифункциональным оборудованием.

Ползание и лазанье. Продолжаем учить детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Совершенствуем усвоенные детьми навыки: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей и т. п.

Развиваем умения детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Продолжаем упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему.

Продолжаем лазанье по лестнице-стремянке, вводим лазанье по гимнастической лестнице.

В играх и упражнениях закрепляем навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

Продолжаем закреплять *стретчинговые упражнения*, разученные ранее, знакомимся с новыми.

Игры зимой на улице. Учим детей подниматься с санками на горку, скатываться с нее, тормозить при спуске. Учим катать на санках друг друга, скользить по ледяным дорожкам самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.

Март, апрель, май

Построения и перестроения. Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Учим детей поворотам (направо, налево, кругом), переступая на месте.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжаем развивать у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами, ходьбы с заданиями.

Продолжаем учить детей ходьбе с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, по «Змейке», по тактильной тропе здоровья, с утяжелителями в руках (в руке) .

Продолжаем развивать у детей умения ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала (с изменением темпа движения — быстро, медленно).

Разнообразим хороводные игры для формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу.

Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

Бег. Продолжаем учить детей бегу:

- в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. п.;
- в медленном и среднем темпе;
- на носках.

Вводим бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Учим детей разнообразным видам бега со сменой ведущего, челночному бегу (по ориентирам или за взрослым).

Прыжки. Продолжаем учить детей прыжкам: на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной;

Учим детей прыжкам:

- с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево);
- с высоты 25 см;

- через два-три предмета высотой 5—10 см;
- в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места;
- на каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.

Продолжаем игры на фитболах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Продолжаем учить детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх, отбивать мяч от пола (четыре-пять раз подряд).

Продолжаем учить детей метать мячи малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м).

Продолжаем игровые упражнения с сенсорными (набивным) мячами: катание сенсорных (набивных) мячей и прокатывание, лежа на них на животе (размер и вес мячей соответствуют возможностям детей). Учим прокатывать различные по размеру сенсорные (набивные) мячи.

Ползание и лазанье. Продолжаем учить детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Учим детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезать по скамейку.

Развиваем умения детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Продолжаем упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврик со следочками и подобных ему.

Продолжаем лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице.

В играх и упражнениях закрепляем навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

Совершенствовать выполнение, разученных ранее **стретчинговых упражнений** (см. предыдущий период), одно занятие в квартал заменить комплексом стретчинговых упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ

Ходьба, построение, перестроение: «Автомобили и пешеходы», «Веселая гимнастика», «Идем по сенсорной тропе», «Петушок», «Умей слушать», «Ходим в шляпах в гости».

Бег: «Букет», «Волк», «Мячи разные несем», «Рыбаки и рыбки».

Прыжки, подпрыгивания: «Лесная сказка», «Подпрыгни и подувай на шарик», «Спрыгни в кружок».

Лазание, ползание, перелезание, подлезание: «Между булавами», «Мыши в кладовой», «Самый ловкий», «Кто выше? ».

Метание, бросание, ловля и передача предметов, мяча:

«Догони мяч», «Играем в мяч, сидя», «Метание мешочков», «Мяч ведущему», «Попади мешочком в цель», «Прокати мяч в ворота» и др.

На развитие координации движений в крупных мышечных группах, гибкости - упражнения детского игрового стретчинга: «Цапля», «Ладошки», «Ловкий чертенок», «Ладошки», «Маленький мостик», «Колобок», «Гусеница», «Достань мяч», «Гусеница».

На развитие координации движений в мелких мышечных группах: «Бегущий человечек», «Болото», «Бутончик», «Веселые малыры», «Выгладим пеленки для сестры Аленки», «Дружба», «Кошки-мышки», «Кто кого победит», «Кулачки », « Лакомка », « Мышка чистюля », « Ножницы », « Пальчики здороваются» и др.

На развитие динамической координации разных частей тела в процессе выполнения одновременно организованных движений (Психокоррекционные упражнения)- «Часики», «Бревнышко», «Болтушка», «Хомяк», «Крокодил», «Солнышко», «Молоточки», «Лизгинка», «Лягушка», «Скручивание» и т

На формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата: «Кач-кач», «Играем в мяч сидя», «Сидя по-турецки», «Птички» и др.

Психогимнастические этюды: «Лампочка», «Дерево, кустик, трава», «Игры с муравьем», «Воздушный шар», «Рыба», «Слива», «Надувной матрац», «Снеговик», «Эскимо», «Таинственный остров», «Дерево» и др.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ(ориентировочно 5,5—6,5 (7) лет)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Содержание и формы коррекционно-развивающей работы

Сентябрь, октябрь, ноябрь

Построения и перестроения. Продолжаем закреплять навыки детей самостоятельно или с незначительной организующей помощью взрослого осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. средний дошкольный возраст).

Учим детей самостоятельно равняться при построении.

Формируем умения детей осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге, повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжаем совершенствовать навыки ходьбы:

- гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе;
- в разных построениях (в колонне по одному, парами, по кругу) с различными движениями руками;
- с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов;
- с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Учим детей ходить скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Обращаем внимание детей на необходимость ориентироваться на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Закрепляем умения детей передвигаться по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, поднятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, «Змейке» и др.).

Добиваемся, чтобы дети заканчивали ходьбу одновременно.

Упражняем детей в самостоятельной балансировке на сенсорном (набивном) мяче (0 50, 75см).

Бег. Продолжаем совершенствовать у детей навыки бега в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Учим детей выполнять упражнения в беге легко, стремительно.

Формируем умения бегать с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулируем желание детей бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Вводим упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формируем умения детей сочетать бег с движениями с мячом.

Расширяем среду для двигательного развития детей, предлагаем им упражнения в беге на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», «Бегущая по волнам» и др.

Прыжки. Учим детей прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10—20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5—6 м, перепрыгиванию через линии, веревку. Формируем умения детей прыгать через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Продолжаем совершенствовать навыки прыжков на фитболах.

Расширяем среду для двигательного развития детей, вводим разновидности прыжков (скрестив ноги, с поворотом на 90 градусов) на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Бросание, ловля, метание. Совершенствуем умения детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола

Учим детей перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Учим детей перебрасывать друг другу сенсорный (набивной) мяч (020 *см*), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально.

Учим детей бросать мячи разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

Ползание и лазанье. Знакомим детей с приемами ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Учим детей ползать по бревну.

Совершенствуем различные навыки ползания, сформированные ранее.

Учим детей лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой взрослым).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол (по упрощенным правилам). Учим детей:

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон;
- бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Бадминтон. Учим детей выполнять удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки).

Вместе с детьми отрабатываем способы передвижения по площадке, для того чтобы не пропустить удар партнера (по образцу и словесной инструкции).

Совершенствуем разученные ранее **стретчинговые упражнения** и разучиваем новые.

Декабрь, январь, февраль

Построения и перестроения. Продолжаем обучать детей равнению при построении. Учим их перестраиваться изодной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов (с незначительной организующей помощью взрослого).

Закрепляем умения детей выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (влево и вправо). Уточняем особенности выполнения поворотов в углах зала (площадки) (см. первый период).

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжаем занятия с детьми ходьбой, совершенствуя знакомые действия и формируя новые:

- ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками;
- ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа;
- ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов;
- ходьба приставным шагом по шнуру, «Змейке», по детской сенсорной дорожке и т. п.;
- ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке);
- ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения — быстро, медленно);
- ходьба в мешках, по тренажерам («Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).

Фиксируем внимание детей на одновременном окончании ходьбы под различные сигналы.

Совершенствуем движения детей под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

Бег. Продолжаем формировать у детей навыки бега (см. средний дошкольный возраст).

Учим детей бегать с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Вводим в занятия челночный бег и бег на носках. Объясняем детям элементарные правила бега из разных стартовых позиций.

Учим детей бегать на расстояние до 10 м широким шагом. Развиваем способности детей сочетать бег с движениями с мячом, со скакалкой.

Совершенствуем навыки бега на месте на тренажерах.

Прыжки. Продолжаем работу, начатую ранее.

Учим детей следующим движениям:

- выпрыгивать вверх из глубокого приседа;
- подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20— 25 см;
- прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
- вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см, спрыгивать с него;
- прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.

Продолжаем совершенствовать разновидности прыжков на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» .

Бросание, ловля, метание. Продолжаем совершенствовать уже освоенные детьми приемы бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей детей:

- бросать и ловить мяч двумя руками (не менее пятнадцати раз подряд);
- бросать и ловить мяч одной рукой (не менее пяти раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола;
- выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами и т. п.;
- перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку;
- бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и т. д.;
- метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки: в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2—3 м, в даль на расстояние не менее 5—7 м.

Продолжаем разнообразные игры и игровые упражнения с сенсорными (набивными) мячами.

Ползание и лазанье. Совершенствуем навыки ползания:

- по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами;
- по бревну.

Развиваем умения детей проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

Знакомим детей с особенностями лазанья по веревочной каркасной лестнице. Формируем у них устойчивый навык лазанья по гимнастической стенке и веревочной каркасной лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. Учим детей влезать на вертикальную лестницу и спускаться с нее, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Учим детей бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Знакомим детей с приемами выбивания городков (четыре пять фигур) с полукона и кона, используя как можно меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Учим детей передавать мяч друг другу, отбивать его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Учим детей вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча).

Знакомим с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Бадминтон. Закрепляем умения детей ударять по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки). С помощью словесных подсказок учим детей передвигаться по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Катание на санках. Закрепляем умения детей подниматься с санками на горку, скатываться с горки, тормозить при спуске.

Совершенствуем разученные ранее **стретчинговые упражнения** и разучиваем новые.

Март, апрель, май

Построения и перестроения. Закрепляем у детей навыки построений и перестроений, сформированные ранее.

Учим детей рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжаем учить детей ходить в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы).

Закрепляем навыки одновременного окончания ходьбы.

Учим детей ходить внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 **см**, длиной 2 или 5 **м** (для трех-пяти

детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Проводим с детьми соревновательные упражнения, используя ходьбу в мешках, по тренажерам.

Бег. Продолжаем формировать и закреплять у детей навыки бега:

- с ускорением и замедлением (с изменением темпа);
- челночный бег и бег на носках;
- бег из разных стартовых позиций;
- бег в сочетании с движениями с мячом, со скакалкой;
- бег разными способами через препятствия.

Учим детей бегу наперегонки, на скорость (до 30 **м**).

Развиваем навык бега на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. Закрепляем навыки выполнения различных прыжков, увеличиваем серии (по 30— 40 прыжков) .

Учим детей:

- прыгать боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, мячами и т. д.;
- прыгать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением **вперед**;
- вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 40 **см** и спрыгивать с него;
- прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу;

- прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Продолжаем совершенствовать

умения детей бросать и ловить мяч двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе и т. п.

Усложняем игры и игровые упражнения на метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями:

- в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4—5 ж;
- в движущуюся цель с расстояния 2 м;
- вдаль на расстояние не менее 5—7 м.

Знакомим детей с приемами бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей).

Ползание и лазанье. Совершенствуем навыки ползания и лазанья, сформированные у детей во второй период обучения.

Продолжаем учить детей лазанью по гимнастической стенке, по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница).

Учим детей лазать по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

Обучить детей изометрическому упражнению на канате «Перелет»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Закрепляем у детей навыки бросания биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение.

Учим детей выбивать городки (четыре-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Продолжаем учить детей приемам передачи, отбивания мяча .

Развиваем навыки подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Знакомим детей со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Учим детей попадать мячом в предметы, забивать мяч в ворота.

Проводим игры в футбол (взрослый- судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой детей).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Продолжаем развивать умения детей вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч) .

Учим детей обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Знакомим детей с приемами забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Учим детей попадать шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Проводим игры в хоккей (взрослый судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой детей).

Бадминтон. Закрепляем правила удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Учим детей перебрасывать его на сторону партнера через сетку.

Закрепляем навыки свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Проводим мини-соревнования по бадминтону и определяем победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Проводим с детьми подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: учим подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивать мяча через сетку после отскока его от стола и т. д.

Совершенствовать выполнение, разученных ранее *стретчинговых упражнений*, одно занятие в квартал заменить комплексом стретчинговых упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ

Построения и перестроения: «Кто быстрее дойдет до середины», «Море волнуется», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

Ходьба:

- в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками;
- обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;
- приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

На сохранение равновесия:

- ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;
- ходьба по узкой рейке на носках;
- пробежать по скамье, взбежать на наклонную доску и сбежать с нее;

- балансировка на сенсорном (набивном) мяче, гимнастическом мяче, нафитболе
- ходьба с куба на куб (с цилиндра на цилиндр) разной высоты.

Бег:

- бег «змейкой» между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего; бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;
- бег со стартом из разных исходных положений;
- игры «Обручи», «Повязанный».

Прыжки и подпрыгивание:

- подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30—40 прыжков;
- прыжки через скамью, с опорой на скамью со сменой ног;
- сочетание прыжков с другими видами движений;
- игры «Бегущая скакалка», «Спрыгни в кружок» «Чей красивее прыжок?», «Прыгни-присядь», «Удочка».

Лазанье, ползание, перелезание, подлезание:

- ползание на четвереньках по полу, по скамье, по наклонной доске, по мягкой поверхности; ползание на четвереньках с высокой скоростью;
- ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе, на спине;
- проползание под рейками (высота 30 см) на животе (по-пластунски);
- перелезание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;
- лазанье по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет, спускаясь на руках;
- лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку; сочетание ползания с перешагиванием и другими движениями;
- игры «Мыши в кладовой», «Разведчики».

Метание, бросание, ловля и передача предметов,

мяча:

- бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз), одной рукой (не менее десяти раз); \
- бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;
- игры «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в обруч», «Мяч по кругу», «Мячи разные несем», «Сбить городок».

На развитие координации движений в крупных мышечных группах: «Запрещенное движение», «Петушок», «Ухо — нос», «Четыре стихии».

На развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:

На развитие динамической координации разных частей тела в процессе выполнения одновременно организованных движений (Психокоррекционные упражнения)- «Часики», «Бревнышко», «Болтушка», «Хомяк», «Крокодил», «Солнышко», «Молоточки», «Лизгинка», «Лягушка», «Скручивание» и т.д.

На формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата: «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

Психогимнастические этюды: «Лампочка», «Дерево, кустик, трава», «Игры с муравьем», «Воздушный шар», «Рыба», «Слива», «Надувной матрац», «Снеговик», «Эскимо», «Таинственный остров», «Дерево».

Элементы точечного массажа, самомассажа.

3. Организационный раздел

3.1. Требования к физкультурно-развивающей среде

Общие принципы размещения материалов в физкультурном зале.

В физкультурном и физкультурно-музыкальном залах расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Целесообразно приобретать её с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов. Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен.

Желательно иметь передвижной "Физкультурный уголок" — тележку с разными пособиями: плоские обручи, резиновые кольца, геометрические фигуры.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Виды движений	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10

	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 см	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	25
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с наполнением малый	Масса 150-200 г	10
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 5
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см, Диаметр перекладин 3 см, Расст. между перекл. 22-25 см	1

	Лабиринт игровой		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: "Колибри", Мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
	Мяч малый	6-8 см	25
	Мяч средний	10-15 см	25
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	25
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	25
	фитбол	Диаметр 50-60 см	15

Нарушения пространственных ориентировок, проблемы «сенсорной интеграции» (Дж. Айрис) у детей с ЗПР и ОНР диктуют необходимость использования в коррекционно-развивающей работе с ними полифункционального оборудования, которое позволяет учить детей ориентироваться в пространстве, располагаясь на основах, приподнятых над полом, перемещаться по мягкой «зыбкой» поверхности, в (на) вестибулярных тренажерах и т. п.

С помощью полифункционального модульного оборудования у детей развивают сенсорно-перцептивные и моторные компоненты деятельности: зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку, произвольность и осознанность выполняемых действий, ориентировку в трехмерном пространстве, способность к точному управлению движениями в пространстве, то есть чувство пространства.

На всех этапах обучения сенсорно-перцептивное развитие детей в условиях полифункциональной среды (игровое модульное оборудование — мягкая среда) занимает значительное место в работе педагогов дошкольного учреждения. Авторы Программы рекомендуют педагогам и родителям обратить особое внимание на организацию игр с использованием полифункционального игрового оборудования: сенсорных ковриков, дорожек (детская сенсорная дорожка, игровая дорожка, коврик «Топ-топ, напольная дорожка «Гусеница», коврик «Гофр» со следочками, коврик со следочками), сухого бассейна и другого модульного оборудования.

Условно его пространственное расположение можно представить в виде «комнаты сенсомоторного развития». Это может быть специальное помещение или физкультурный зал, в котором полифункциональное модульное оборудование используется наряду с традиционным, что вполне соответствует современным понятиям о среде для развития и коррекции координационных и сенсорно-перцептивных способностей.

Многофункциональные модули находят применение в подвижных, сюжетно-ролевых, театрализованных играх, игровых занятиях, праздниках и досугах с детьми. Их могут использовать воспитатели, инструкторы по физическому воспитанию, учителя-дефектологи, педагоги-психологи, учителя-логопеды и другие специалисты. Напольные сенсорные тренажеры могут выступать в качестве самостоятельного оборудования и в сочетании с другими игровыми модулями.

Для сенсорно-перцептивного развития детей наряду с сенсорными дорожками используются набивные мячи и фитболы, которые, как показывает практика кинезиотерапии, являются прекрасными тренажерами для выполнения упражнений в положении сидя и лежа, для занятий лечебной физкультурой в динамическом режиме и т. п.

На всех этапах коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР используется современное полифункциональное оборудование — сухие (шариковые) бассейны, которые включаются в предметно-развивающую среду игровых комнат, физкультурных залов и т. д.

Для утренней гимнастики в помещении хорошо подходят полифункциональные игровые, мягкие модульные наборы («Гномик», «Радуга», «Забава» и др.), коврики и различные варианты сенсорных дорожек (детская сенсорная дорожка, коврик «Гофр» со следочками, коврик «Топ-топ», игровая дорожка)¹. (Названия даются по каталогу ПКФ «АЛЬМА», Санкт-Петербург, которое выпускает полифункциональное игровое оборудование, прошедшее психолого-педагогическую экспертизу.)

Таким образом, на всех этапах коррекционно-развивающей работы задачи сенсомоторного развития детей с ЗПР в полифункциональной среде решаются комплексно в различных играх и упражнениях.

Эта среда предполагает взаимодействие, поскольку физическое и сенсорно-перцептивное развитие детей с ЗПР в ней происходит в процессе именно взаимодействия с полифункциональным игровым оборудованием, а не просто выполнения тренировочных упражнений разной сложности.

3.2 Двигательный режим в ДОУ

№	Формы работы	4,5-5,5 лет	5,5 – 6,5 (7) лет
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 7-10 мин	ежедневно 10 -12 мин
2	Динамическая стимулирующая гимнастика	ежедневно 5-7 мин	ежедневно 7-12 мин
3	Физкультурное занятие (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 20 – 25 мин	3 раза в неделю 20 – 35 мин (в зависимости от этапа обучения)
4	Занятие по ритмопластике и степ - аэробике	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин
5	Физкультминутки и пальчиковая гимнастика	между обучающими занятиями 2-3 мин	между обучающими занятиями 2-3 мин
6	Тактильная тропа здоровья	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 3-4 мин
7	Музыкально–ритмические движения	на музыкальных занятиях 8-10 мин	на музыкальных занятиях 10-12 мин
8	Релаксация	после всех обучающих занятий 2-3 мин	после всех обучающих занятий 3 -5 мин
9	Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты, аттракционы)	ежедневно не менее двух игр 8-10 минут	ежедневно не менее трех игр 10-12 минут
10	Дозированный бег	ежедневно 150-200 метров	ежедневно 200-250 метров
11	Игровые упражнения «Зоркий глаз», «Ловкие прыгуны», «Кто быстрее?» и т.п.	в дни, когда нет физ-ры 6-8 минут минут	в дни, когда нет физ-ры 8-10 минут

12	Элементы психогимнастики	3 раза в неделю на занятиях по физ-ре, на физминутках, в конце прогулок	3 раза в неделю на занятиях по физ-ре, на физминутках, в конце прогулок
13	Физкультурный праздник	3 раза в год до 35 минут	3 раза в год до 45 минут
14	Физкультурное развлечение	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут
15	Антистрессовая гимнастика	Элементы- на физминутах, после занятий	Элементы- на физминутах, после занятий
16	Игровой стретчинг	Стретчинговые упражнения на физкультурных занятиях 3-4 минуты	Стретчинговые упражнения на физкультурных занятиях 4-6 минут
17	Оздоровительные мероприятия: элементы закаливания, массаж, самомассаж	ежедневно 4-5 минут после дневного сна	ежедневно 5-7 минут после дневного сна
18	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя
19	Психомоторная коррекция	Ежедневно от 3 до 20 минут в зависимости, в каком режимном моменте используется	Ежедневно от 5 до 30 минут в зависимости, в каком режимном моменте используется
20	День здоровья	Не реже одного раза на квартал На целый день планируются физкультурно-спортивные мероприятия	Не реже одного раза на квартал На целый день планируются физкультурно-спортивные мероприятия
21	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки, проводится с одним ребенком или 2-3 детьми.	Ежедневно во время вечерней прогулки, проводится с одним ребенком или 2-3 детьми.
22	Задание на дом	Предлагаются по мере необходимости.	Предлагаются по мере необходимости.

3.3 Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)	
		4,5-5,5 лет	5,5-6,5 (7)лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями		7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна		Индивидуально
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.		до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями		до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями		с учетом расписания в каждой возрастной группе и погодных условий
Полоскание горла (рта) после обеда ^[1]	Закаливание водой в повседневной жизни		3-5
			Подготовка и сама процедура
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка		В соответствии с действующим СанПиН

Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)		7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание), ходьба по коррекционным дорожкам босиком		5-15

3.4 Способы проверки знаний, умений и навыков в области «Физическая культура»

При оценке физического развития ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. *Сила рук* измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. *Силу плечевого пояса* можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми. *Метание набивного мяча* массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на **дистанцию 10 м**; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3—7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения — *наклона вперед*, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно – гендерные

показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста

Наименование основных движений		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 125	90,3 – 150	80 – 155,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 110	75– 125
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 0,5кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мальчики	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
	девочки	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

3.5 Взаимодействие с семьей.

Данная физкультурно-оздоровительная работа невозможна без участия семьи, поэтому необходимо создавать условия для сотрудничества в триаде «Педагог – ребенок с ЗПР – семья».

Модель организации работы педагога (инструктора по физ.воспитанию) ДОУ

Проведение целенаправленной и систематической
работы по речевому развитию детей и необходимой
коррекции его недостатков

по взаимодействию с родителями воспитанников

Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического воспитания у дошкольников с ЗПР и ОНР

Обучающее просвещение

Информационное просвещение

Обучение родителей приемам коррекционно - развивающей работы с ребенком
Привлечение родителей к активному участию в коррекционном процессе

Ознакомление с возрастными особенностями физического развития
Информирование о результатах диагностики физической подготовленности детей

Обучение родителей приемам коррекционно - развивающей работы с ребенком

Ознакомление с методами физкультурно-коррекционной работы
Формирование потребности в здоровом образе жизни

Формы работы с родителями по физическому воспитанию детей:

- Консультации специалистов;
- Выступления на родительских собраниях;
- Открытые просмотры физкультурных мероприятий;
- Совместные спортивные праздники и развлечения;
- Дни открытых дверей;
- Тренинги, анкетирования, тестирования на заданную тему;
- Информационные стенды;
- Вечера вопросов и ответов, встречи с узкими специалистами.

Список литературы:

- «Программа от рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А. Комаровой Т. С. Вераксы Н. Е.(М., 2014 г.);
- «Подготовка воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под общей ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой (С.Пб., 2010 г.);
- «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К.Утробина (М., 2006г.)
- «Физическая культура в детском саду»: старшая группа». – Л.И.Пензулаева (М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
- «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». – Л.И.Пензулаева (М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
- «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий».– Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина (В.:Учитель,2013г.)
- «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». – Е.В.Сулим (ТЦ Сфера,2015г.);
- «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок». – Е.И.Подольская (В.: Учитель,2014г.);
- «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. – Е.И. Подольская (В.: Учитель, 2013г.)
- «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет» - М.М.Борисова (М.: Мозаика-Синтез, 2013г.);
- «Подвижные игры и упражнения для развития речи детей с ОНР» - Н.А.Сорокина (М.: Владос, 2014 г.);
- «Фитнес-танец». Лечебно-профилактический танец. – Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина (СПб,: Детство-пресс, 2014)