

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 40 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**«ПРИНЯТА»**  
*Решением педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 40  
Кировского района СПб  
Протокол № 1 от «26» 08.2025г.*

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
*Приказ ГБДОУ детского сада № 40  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 26. 08. 2025г. № 27 п 2  
Заведующий \_\_\_\_\_ H.B. Соснина*

**Рабочая программа инструктора по физической культуре**

на основе:

- «Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 ), приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "
- «Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1022

Инструктор по физической культуре:  
Веревкина Ольга Владимировна

Группы компенсирующей направленности  
/ЗПР/

**Санкт-Петербург  
2025-2026 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1. Целевой раздел</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1.1. Цели и задачи реализации «Программы»</b>	<b>3</b>
<b>1.1.2. Принципы и подходы к формированию «Программы»</b>	<b>5</b>
<b>1.1.3. Формы и методы работы по физическому образованию и воспитанию детей</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Возрастные характеристики детей, посещающих ДОУ</b>	
<b>1.2.1. Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста (3-7 лет) с ЗПР.</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Планируемые результаты освоения программы на завершающем этапе.</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Оценка результатов реализации РП.</b>	<b>7</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>	
<b>2.1. Основные направления работы с детьми 3-7 лет с задержкой психического развития по физкультуре.</b> Разновозрастная группа компенсирующей направленности (ЗПР)	<b>8</b>
<b>2.2. Программа коррекционной работы</b>	<b>14</b>
<b>2.3. Работа с родителями.</b>	<b>19</b>
<b>3. Организационный раздел</b>	
<b>3.1. Организация предметно-пространственной развивающей среды.</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Нормативные акты.</b>	<b>21</b>
<b>3.3. Литература.</b>	<b>22</b>
<b>3.4. Структура организации двигательного режима.</b>	<b>22</b>
<b>3.5. Календарно-тематический план воспитательной работы</b>	<b>24</b>

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

Рабочая программа разработана на основе «Адаптированной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 40 Кировского района Санкт-Петербурга для обучающихся с задержкой психического развития»

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группах среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и задержкой психического развития. представляет собой коррекционно-развивающую систему, обеспечивающую создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сферы, развития позитивных качеств личности каждого ребенка, его оздоровление.

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разных категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

**Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста в группах компенсирующей направленности с 3 до 7 лет (ЗПР), путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекции речедвигательных нарушений.

**Задачи:**

*Образовательные задачи:*

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
- 2.Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
5. Создание условий для реализации двигательной активности.

*Развивающие задачи:*

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

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

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

*Воспитательные задачи:*

- 1.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- 2.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- 3.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- 4.Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Первоочередными задачами физического воспитания в детском саду являются охрана и укрепление здоровья ребенка, улучшение физического развития, функциональное совершенствование организма, повышение умственной и физической активности. Общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. В процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи:

1. *Развитие речевого дыхания.* Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе, выдох формируется посредством упражнений дыхательной и фонематической гимнастики.
2. *Развитие речевого и фонематического слуха.* Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры.
3. *Развитие звукопроизношения.* При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. В этом помогают игры, потешки, чистоговорки, речевки и т. д.
4. *Развитие выразительных движений.* Осуществляется с помощью игровых упражнений, приемов имитации и подражания с упражнениями артикуляционной гимнастики.
5. *Развитие общей и мелкой моторики.* Происходит с помощью общеразвивающих упражнений и запланированным объемом основных движений. Можно использовать: упражнения с мячами разного размера, упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры, самомассаж ладоней в игровой форме, комплексы ОРУ с предметами.
6. *Развитие ориентировки в пространстве.* Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела, но и в пределах спортивного зала, используя соответствующие команды и распоряжения.

*7. Развитие коммуникативных функций.* Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление.

*8. Развитие музыкальных способностей.* Рекомендуется использовать выполнение упражнений под музыку, элементы ритмики, а также музыкальные подвижные игры.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию «Программы».**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### **1.1.3. Формы и методы работы по физическому образованию и воспитанию детей.**

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического образования и воспитания детей используются различные формы работы, учитывающие особенности развития наших детей.

1. Утренняя гимнастика.
2. Физические упражнения.
3. Физкультминутки.
4. Подвижные игры в помещении и на прогулке.
5. Прогулки.
6. Самостоятельная двигательная деятельность.
7. Физкультурные досуги и праздники.

Методы физического образования и воспитания:

- 1.Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений:
  - а) повторение упражнений;
  - б) проведение упражнений в игровой форме;
  - в) проведение упражнений в соревновательной форме.
2. Наглядные методы:
  - а) показ физических упражнений;
  - б) использование наглядных пособий;
  - в) имитации;
  - г) зрительные ориентиры;
  - д) звуковые сигналы.
3. Словесные методы:
  - а) название упражнений, описание;
  - б) объяснения, указания, распоряжения;
  - в) команды, вопросы к детям;
  - г) рассказ, беседа.

## **1.2.Возрастные характеристики детей, посещающих ДОУ.**

## **1.2.1. Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста (3 - 7 лет) с задержкой психического развития.**

Согласно научным данным, среди детского населения выделяется от 6 до 11% детей с ЗПР различного происхождения. ЗПР относится к «пограничной» форме дизонтогенеза и выражается в замедленном темпе созревания различных психических функций. Для психической сферы ребенка с ЗПР типично сочетание дефицитарных функций с сохранными. Частичная дефицитарность высших психических функций может сопровождаться инфантильными чертами личности и поведения ребенка. При этом страдает работоспособность, произвольность в организации деятельности, мотивация к различным видам познавательной деятельности и т.д. Дети с ЗПР имеют потенциально сохраненные возможности интеллектуального развития, однако для них характерны нарушения познавательной деятельности в связи с незрелостью эмоционально-волевой сферы, пониженной работоспособностью, функциональной недостаточностью ряда высших психических функций. Нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения проявляются в слабости волевых установок, эмоциональной неустойчивости, импульсивности, двигательной расторможенности либо, наоборот, вялости, апатичности. Для игровой деятельности характерны неумение без помощи взрослого развернуть совместную игру, недоучет общих интересов. Неумение контролировать свое поведение. Они предпочитают подвижную игру без правил.

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и .14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Сиротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своебразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия

сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии. В предлагаемой программе раскрыты психолого-педагогические и коррекционно-развивающие основы формирования и развития детей с ЗПР с использованием гибкого охранительного режима, успешной адаптации, создания санитарно-гигиенических условий, оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей, обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

Основная цель работы – формирование у детей представлений о здоровье, здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья, выработка разумного отношения к нему. При ЗПР нарушение познавательной деятельности носит парциальный, мозаичный характер, гораздо выше потенциальные возможности психической деятельности, в особенности в овладении ВФМ (высшие формы мышления-обобщение, сравнение, синтез, абстракция). При обследовании детей с ЗПР в комфортных для них условиях и в процессе целенаправленного обучения, дети с ЗПР способны к плодотворному сотрудничеству со взрослым. Хорошо принимают помочь взрослого и даже сверстника. Игровая форма заданий повышает продуктивность деятельности, игровая деятельность носит более эмоциональный характер. Дети с ЗПР без специального обучения не переходят на уровень сюжетно-ролевой игры. Для этих детей характерна большая яркость эмоций, которые проявляются более длительное время. Чем больше ребенок заинтересован в выполнении задания, тем выше результат его деятельности. Большинство детей с ЗПР в различной степени владеют изобразительной деятельностью.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы на завершающем этапе ДО.**

По направлению физическое развитие:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- проявляет установку на двигательное творчество и импровизацию;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности.

### **1.4. Оценка результатов реализации РП.**

При реализации РП предусмотрено проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим коллективом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика осуществляется два раза в год, по разработанному инструментарию. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) предусмотрено использовать исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Система мониторинга достижения детьми с ОВЗ планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования призвана обеспечить комплексный подход к оценке результатов освоения программы и динамики развития детей. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка направлена, прежде всего, на определение наличия условий для развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями. Итогом данной диагностики выступает педагогическая характеристика. Результаты обследования детей с ЗПР заносятся в протоколы обследования ребенка.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Основные направления работы с детьми 3—7 лет с задержкой психического развития по физкультуре.**

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. развивать физические качества (выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями, умение управлять своим телом, регулировать эмоции, речь);
3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и двигательных навыков;
4. преодолевать детский инфантилизм, развитие тонкой и общей моторики, повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
5. вызывать интерес и поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
6. поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой;
7. формировать положительный настрой и воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- развивать общую, сенсомоторную и речедвигательную моторику;
- развивать слуховое восприятие, продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;

По развитию физических качеств:

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- развивать двигательную память, поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать эмоционально-положительный настрой и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция физического развития и двигательного аппарата;
- определять и использовать компенсаторные возможности детей,
- преодоление психомоторного инфантилизма, развитие тонкой и общей моторики, коррекция нарушений координации и регуляции движений.

Движения детей старшего дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организоваться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей на третьей ступени обучения большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка готовится к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. Также продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, логикой внутри предметных связей, а также с возрастными и психолого-физиологическими особенностями развития воспитанников. В результате выполнения программы у ребенка развиваются и совершенствуются все функции организма, основные виды движений, двигательные умения и навыки, физические качества во всех видах двигательной активности, развивается потребность в физическом совершенствовании, двигательное творчество, умение получать удовольствие и радость от двигательной деятельности, в том числе и в самостоятельной. Формируются и закрепляются навыки соблюдения безопасного поведения в подвижных играх, умение согласовывать свои действия со сверстниками, развивается сотрудничество в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении движений, чувство сопереживания за общие победы. Воспитывается потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в т.ч. связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при

формировании полезных привычек).

*Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:*

1. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*
2. *Физическая культура.*

***Раздел 1 «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».***

***Общие задачи:***

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в т.ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

- воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

***Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:***

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т.ч. ограниченных возможностей здоровья);

- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):***

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает непорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Стремится правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет):***

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет):***

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко

выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

*Подготовительная группа (7-8 год жизни):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

***Раздел «Физическая культура»***

***Общие задачи:***

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

***Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:***

1. Развитие общей и мелкой моторики.

2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

*Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными

движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстрым), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (владение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстрым), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево).

Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см).

Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную

осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья.

Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочеков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстро, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с половозовым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.

Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.

Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.

Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам.

В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды

игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.

Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.

Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

*Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в т.ч. в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (владение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами.

Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание в даль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые

подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и коня при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, брасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

## **2.2. Программа коррекционной работы.**

### **«Физическое развитие».**

Коррекционно – развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей. Важно обеспечить медицинский контроль и профилактику заболеваемости. Программа коррекционной работы включается во все разделы данной образовательной области, при этом дополнительно реализуются следующие задачи:

1. коррекция недостатков и развитие ручной моторики: нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук; развитие техники тонких движений;
2. коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
3. коррекция недостатков и развитие психомоторных функций: пространственной организации движений, моторной памяти, слухо-зрительно-моторной координации движений, произвольной регуляции движений.

<b>Разделы</b>	<b>Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы</b>
<b>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании – для ног, рук, туловища);</li> <li>– систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</li> <li>– осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности отдельных детей;</li> <li>– создавать условия для нормализации двигательной активности детей: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных, вялых детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйствственно-бытовых поручений), и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</li> <li>– следить за осанкой детей во всех режимных моментах;</li> <li>– проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой</li> </ul>

	<p>различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ( «сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</li> <li>– учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</li> <li>– внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно - психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т.д.);</li> <li>– контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности;</li> <li>– осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей,</li> <li>– включать упражнения по нормализации деятельности опорнодвигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;</li> <li>– формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);</li> <li>– учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, верbalными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли;</li> <li>– развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</li> <li>– привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;</li> </ul>
<b>Коррекционная направленность в работе по физической культуре.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать условия для овладения и совершенствования основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т.д.);</li> <li>– использовать разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;.</li> <li>– учить детей выполнять физические упражнения в коллективе</li> </ul>

	<p>сверстников, развивать способность к построениям и перестроениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей;</li> <li>– способствовать совершенствованию основных движений, путём введения новых сложно координированных видов, требующих для их выполнения в разных условиях сочетания нескольких движений,</li> <li>– совершенствование качественной стороны движений – ловкости, гибкости, силы, выносливости;</li> <li>– развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li> <li>– учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;</li> <li>– воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>– формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> <li>– учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>– закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>– закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>– учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;</li> <li>– закреплять и развивать навыки метания, принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т. п.;</li> <li>– развивать сложные умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;</li> <li>– продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;</li> <li>– учить детей подвижным играм со сложными правилами, эстафетам, играм со спортивными элементами;</li> <li>– включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников.</li> <li>– совершенствовать общую моторику, используя подвижные игры, общеразвивающие и корrigирующие упражнения для разных мышечных групп;</li> <li>– стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства);</li> <li>– формировать у детей навыки выполнения действий по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием верbalных средств общения;</li> <li>– стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные формирование у детей координированных движений,</li> </ul>
--	---

	<p>используя музыку (выполнять определенные движения в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные – выполняют)</li> <li>– оптимизация и стабилизация общего тонуса тела.</li> </ul>
<b>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</li> <li>– развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога;</li> <li>– развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук;</li> <li>– тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</li> <li>– развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</li> <li>– применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</li> <li>– развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</li> <li>– развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</li> <li>– учить детей выделять отдельно каждый палец на руке и называть его;</li> <li>– развивать согласованные движения ладоней и пальцев обеих рук;</li> <li>– формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др</li> <li>– учить детей выкладывать предметы по заданным ориентирам.</li> <li>– учить выполнять определенные движения руками под звуковые сигналы (педагог показывает движения в воздухе).</li> <li>– формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцы, умение назвать каждый палец на руке, выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</li> <li>– формировать согласованные действия обеими руками, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др)</li> <li>– учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию.</li> <li>– проводить пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением:</li> <li>– развивать силу и точности движений рук, ладоней, гибкость суставов пальцев посредством пальчиковой гимнастики;</li> <li>– уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т.п.</li> </ul>
<b>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать слуховое восприятие, слуховое внимание, слухомоторную координацию и зрительно - моторную координацию, ритмичность движений;</li> <li>– формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и</li> </ul>

	<p>т.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий;</li> <li>– развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</li> <li>– учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;</li> <li>– формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;</li> <li>– закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.</li> </ul>
--	---

## 2.3. Работа с родителями

Работа инструктора по физической культуре в ДОУ с родителями детей с ЗПР охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания и развития, оздоровления дошкольников. Она должна опираться на требования программы, принятой за основу в каждом конкретном ДОУ. Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Родителям важно знать возрастные особенности детей; средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки; методики проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур; принципы организации рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей; приемы стимулирования познавательной и речевой активности, что будет способствовать преодолению отставания в речевом развитии и др. Работа с родителями инструктора по физической культуре разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям:

### 1. Ознакомительно-диагностическое

\*ознакомление

\*анкетирование

\*информирование

\*беседы

### 2. Наглядно-информационное

\*оформление стендов

\*выпуск стенгазет

\*рекомендации родителям

\*фоторепортажи

\*видеоролики, видеофильмы

### 3. Консультативное

\*консультации для родителей

### 4. Субъективно-дифференцированное

\*индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста

\*индивидуальная работа с родителями по их инициативе

### 5. Репрезентативно-практическое

\*совместные с родителями физкультурные занятия

\*практикумы

\*ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками

\*обучение родителей проведению подвижных игр

### 6. Рекреационно-досуговое

\*участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация предметно-пространственной развивающей среды.**

№	Наименование	Количество
1	Обруч большой металлический (диаметр 95см)	2 шт
2	Обруч малый (диаметр 50 см)	16 шт
3	Обруч большой (диаметр 90 см)	9 шт
4	Стенка гимнастическая деревянная (высота 270см, ширина пролета 74 см, диаметр рейки-4 см)	1 шт
5	Мишень навесная дерев. (длина 50см, ширина 50см, толщина 10см.)	1 шт
6	Щит баскетбольный навесной с корзиной (длина 57см, ширина 57см, диаметр корзины 32см, длина сетки 47см.)	1 шт
7	Мат гимнастический (длина 200см, ширина 79см, высота 6см.)	2 шт
8	Мат гимнастический (длина 100см, ширина 100см, высота 10см)	1 шт
9	Батут детский (диаметр 115см)	1 шт
10	Скамейка гимнастическая (длина 200см, ширина 24см, высота30см)	2 шт
11	Скамейка гимнастическая (длина 400см, ширина 23см, высота 31см.)	2 шт
12	Фишки, конусы, зрительные ориентиры	28 шт
13	Уголок с набором мелких пособий	3 шт
14	Мяч средний резиновый (диаметр 23см)	10 шт
15	Мяч большой резиновый (диаметр 35см)	15 шт
16	Мяч набивной (диаметр 30м)	3 шт
17	Мяч баскетбольный (диаметр 27см)	2 шт
18	Комплект мягких модулей «Альма»	8 сегментов
19	Тоннель детский	2 шт
20	Комплект для детских спортивных игр (сумка)	2 шт
21	Бадминтон (комплект из 2 ракеток и 2 воланов)	
22	Валики цветные	4 шт
23	Ходунки	3 пары
24	Бруски цветные	8 шт
25	Лента-гусеница	2 шт
26	Детская сенсорная дорожка	1 шт
27	Напольная дорожка «гусеница»	2 шт
28	Корзина баскетбольная на стойке	1 шт
29	Палка гимнастическая короткая (длина 70см)	14 шт
30	Палка гимнастическая длинная (длина 120см)	2 шт
31	Ключики	3 шт
32	Комплект «Азбука дорожного движения»	1 шт

33	Доска гладкая с зацепами	1 шт
34	Лента короткая на кольце (длина 45 см)	46 шт
35	Кольцеброс	3 шт
36	Кольцо	12 шт
37	Массажные мячики	17 шт
38	Мешочки с грузом цветные (вес 150гр)	24 шт
39	Мишень на ковролиновой основе с набором мячиков	2 шт
40	Бубен	4 шт
41	Скакалка короткая	12 шт
42	Кубики пластмассовые	22 шт
43	Флажки цветные	25 шт
44	Гантели с песком и пустые, детские	31 шт
45	Комплект дуг разных размеров (4 шт)	1 шт
46	Детский «Боулинг» комплект	6 шт с шаром
47	Лук с 3 стрелами.	1 набор
48	Шнур короткий плетеный	1 шт
49	Кегли пластмассовые	63 шт
50	Бревно гимнастическое напольное (диаметр 12см)	1 шт
51	Стойка переносная для прыжковых упражнений	2 шт
52	Бассейн сухой с шариками	1 шт
53	Беговая дорожка (тренажер)	1 шт
54	Игра «Бельбоке»	4 стакана с шариками
55	Дорожка движения с моделями и схемами выполнения движений	1 шт
56	Массажная ребристая дорожка	2 шт
57	Мячи футбольные (диаметр 65см)	15 шт
58	Диск «Здоровье» (металл)	2 шт
59	Моталочки	3 комплекта
60	Балансир (резиновый), балансир (пластмасса)	2 шт
61	Коврик с «камушками» для профилактики плоскостопия	1 шт
62	Коврики «Ортодон» (профилактика плоскостопия)	16 шт
63	Куб деревянный разных размеров	3 шт
64	Следы с разным покрытием для профилактики плоскостопия	10 шт
65	Фартуки для игр с тематикой «Правила дорожного движения»	10 шт
66	Ковер «Хоккей» для развития координации, для двух человек.	1 шт
67	Штанга детская	2 шт
68	TV для показа презентаций, видеороликов	1 шт

### 3.2. Нормативные акты

Образовательная деятельность и воспитание осуществляются на государственном языке Российской Федерации. Образовательная деятельность и воспитание может осуществляться на родном языке из числа языков народов Российской Федерации, в том числе на русском языке как родном языке, в соответствии с Программой и рабочей программой воспитания (далее по тексту – Программа) на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа разработана в соответствии с:

федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);

приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;

### **3.3. Литература**

1. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду» М. «Просвещение» 1973г
2. Л.В. Игнатьева, О. И. Волик «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах» М. Здоровый малыш 2008г.
3. Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» М.: Изд. «Скрипторий 2003» 2008г.
- 4 В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М. «Просвещение» 1983г.
5. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» М. «Просвещение» 1984г.
6. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М. «Просвещение» 1983г.
7. Е.Ф. Желобкович «150 эстафет для детей дошкольного возраста» М.: Изд. «Скрипторий 2003» 2013г.
8. «Планирование в физической культуре дошкольников» Метод. Рекомендации. СПб. им. Герцена 2000г.
9. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М. «Просвещение» 1986г.
10. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми с 3 до 7 лет» Изд. «Мозаика — Синтез» М. 2014г.
11. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Изд. «Мозаика — Синтез» М. 2014г.
12. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Изд. «Мозаика — Синтез» М. 2014г.
13. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа» Изд. «Мозаика — Синтез» М. 2014 г.
14. Мастиюкова Е.М. «Коррекционно-оздоровительная работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития». М., АРКТИ, 2002г.
15. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи». Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2003г.
16. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии». Санкт-Петербург,

«Детство-Пресс, 2001г.

### **3.4. Структура организации двигательного режима.**

<b>Формы организации</b>	<b>Группа ЗПР</b>
Утренняя гимнастика	6-8 минут
Подвижная игра на прогулке	10-15 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-12 мин
Физкультурные занятия	20 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	40 мин 1 раза/год
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно



**3.5. Календарно-тематический план воспитательной работы  
на 2025-2026 учебный год в ДОУ № 40 Кировского района Санкт-Петербурга**

Праздники, памятные даты	Воспитательное событие	Сроки проведения	Форма организации образовательного процесса в разных возрастных группах				Ответственный
			Мл.гр	Средн.гр.	Ст.гр	Подг.гр.	
<b>ОКТЯБРЬ</b>							
<b>2 октября</b>	<b>Всемирный день детского здоровья</b> Формировать здоровое мышление у молодого поколения необходимо с самого рождения. Ведь не зря в народе есть пословица «Береги здоровье смолоду!». Мы стараемся приучать детей правилам гигиены и питания, рассказываем о вредных привычках. Для мотивации к здоровой жизни необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровья. Конечно же, это одна из важнейших задач и дошкольной ступени образования: детям напоминают о вопросах сохранения правильной осанки, бережного отношения к зрению и слуху, профилактике бытового и спортивного травматизма среди детей, вспоминают правила безопасного поведения на дорогах, в игровой форме разыгрывают варианты реакций при возникновении различных ситуаций.	1-3.10	Беседы, спортивные развлечения на тему ЗОЖ				Инструктор по физической культуре
<b>НОЯБРЬ</b>							
<b>4 ноября</b>	<b>День народного единства</b> 4 ноября 1612 года - одна из самых важных дат российской истории. Люди разного вероисповедания и разных сословий земли Русской объединились в народное	3.11, 5.11.	Беседы, спортивные развлечения. Игры народов России.				Воспитатели Инструктор по физической культуре

	ополчение, чтобы освободить Москву от польско-литовских захватчиков. Под предводительством князя Дмитрия Пожарского и простого гражданина Кузьмы Минина 4 ноября 1612 года был взят штурмом и освобождён Китай-город, а позже - и вся Москва. Победа стала символом подлинного народного единения.			
	<b>«Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и профилактика плоскостопия»</b>	18-22 11	Мастер-класс с привлечением родителей.	Инструктор по физической культуре
<b>ЯНВАРЬ</b>				
	<b>«Зимние радости»</b>	27-28.01	Спортивное развлечение на свежем воздухе с участием родителей.	Инструктор по физической культуре
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<b>23 февраля</b>	<b>«Защитники Отечества» к дню 23 февраля.</b> Главными защитниками Отечества исторически являлись и являются до сих пор мужчины. В нашей стране в их честь учреждён официальный праздник День защитника Отечества (ранее - День рождения Красной Армии, День Советской Армии и Военно- морского флота).	24-25.02	Спортивный праздник с участием родителей.	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>АПРЕЛЬ</b>				
<b>30 апреля</b>	<b>• День пожарной охраны России</b> Ежегодно 30 апреля в России свой профессиональный праздник отмечает одна из самых жизненно необходимых служб	29.04-30.04	Беседа, рассматривание иллюстраций «Огонь-друг, огонь-враг»	Беседа «День пожарной охраны» Воспитатели Инструктор по физической культуре

	быстрого реагирования — пожарная охрана. Праздник учреждён Указом Президента РФ № 539 от 30 апреля 1999 года «Об установлении Дня пожарной охраны» ...				
<b>ИЮНЬ</b>					
<b>1 июня</b>	<b>Международный день защиты детей</b> Первое празднование Международного дня защиты детей состоялось в 1950 году. В нём приняли участие более 50 стран мира. От кого или от чего надо защищать детей? Ответ на этот вопрос звучит по-разному в разных странах мира - от голода, войны, эпидемий, насилия, жестокого обращения. Обладая такими же правами, как и взрослые, дети не всегда могут воспользоваться ими без помощи и поддержки общества	3.06	Развлечение «Детство – это я, ты и мы»	Музыкальный руководитель Воспитатели Учителя-логопеды Учителя-дефектологи Инструктор по физической культуре	
<b>5 июня</b>	<b>День эколога</b> <b>Всемирный день охраны окружающей среды</b> Всемирный день окружающей среды, установленный ООН и ежегодно отмечаемый 5 июня, является для всех экологов и природоохранных организаций одним из основных способов привлечь внимание мировой общественности к проблемам окружающей среды, а также стимулировать политический интерес и соответствующие действия, направленные на охрану окружающей среды.	4-5.06	Познавательно-развлекательное мероприятие «День Нептуна»	Музыкальный руководитель Воспитатели Учителя-логопеды Учителя-дефектологи Инструктор по физической культуре	
<b>23 июня</b>	<b>Международный Олимпийский день</b>	16-18.06	Праздник «Малые Олимпийские игры»	Инструктор по физической	

	Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский день, в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде.			культуре
--	---	--	--	----------

