

**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
/ТНР/

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

Содержание	Страница
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации «Программы»	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию «Программы»	4
1.1.3. Формы и методы работы по физическому образованию и воспитанию детей	5
1.2. Возрастные характеристики детей, посещающих ДОУ	5
1.2.1. Характеристика возрастных возможностей детей с ТНР младшего дошкольного возраста (3-4 лет)	5
1.2.2. Характеристика возрастных возможностей детей с ТНР среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	6
1.2.3. Характеристика возрастных возможностей детей с ТНР старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	7
1.2.4. Планируемые результаты освоения программы на завершающем этапе.	7
1.2.5. Оценка результатов реализации РП.	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего дошкольного возраста	8
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего дошкольного возраста	8
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста	9
2.4. Задачи воспитания в образовательных областях	10
2.5. Программа коррекционной работы.	15
2.6. Организация режима дня пребывания детей и общий объем нагрузки	19
2.7. Работа с родителями	19
3. Организационный раздел	
3.1. Организация предметно-пространственной развивающей среды.	20
3.2. Нормативные акты	22
3.3. Литература	22
3.4. Структура организации двигательного режима	23
3.5. Календарно-тематический план воспитательной работы.	25

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 категорий 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.

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 4 лет (ТНР), с 4 до 5 лет (ТНР); с 5 до 6 лет (ТНР), с 6 до 7 лет (ТНР) 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.

Специальные задачи физического образования и воспитания детей с ТНР

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 контингента обучающихся.

Особенности развития детей с ТНР.

1.2.1. Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста с ТНР (3-4 года)

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головы 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с

течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Перечисленные выше анатомо-физиологические возрастные особенности ребёнка в 3-4 года заметны чаще всего невооружённым глазом, так как касаются внешности. Или же они выявляются в ходе медицинских обследований и лабораторных анализов, если речь идёт о функционировании внутренних органов. В поведении же, на занятиях в детском саду, а особенно — в играх можно тоже увидеть, в норме ли его физическое развитие. В этом возрасте он должен:

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоke;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

1.2.2. Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста с ТНР (4-5 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

1.2.3. Характеристика возрастных возможностей детей с ТНР старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти рук, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- развитие физических качеств. Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено;
- степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая самообучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

1.2.4. 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.

1.2.5. 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- 1) физическая культура;
- 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители (законные представители) обучающихся, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию обучающихся с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности обучающихся с педагогическим работником по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в т.ч. логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего дошкольного возраста.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы.

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- 1) физическая культура;
- 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста:

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается 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.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастики (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающиеся обучаются плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающиеся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах незддоровья.

2.4. Задачи воспитания в образовательных областях

Физическое и оздоровительное воспитание

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся с ТНР (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Задачи формирования у культурно-гигиенических навыков:

- формирование у ребенка с ТНР навыков поведения во время приема пищи;
- формирование у ребенка с ТНР представлений о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формирование у ребенка с ТНР привычки следить за своим внешним видом;
- включение информации о гигиене в повседневную жизнь ребенка с ТНР, в игру.

Направления деятельности воспитателя

Воспитатель должен формировать у дошкольников с ТНР понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка с ТНР в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков *режим дня* играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок с ТНР вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой. Работа по формированию у ребенка с ТНР культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

Средняя группа

Основные направления работы с детьми С ТНР 4—5 лет по воспитанию физической культуры
Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность.
3. Формировать умение сохранить правильную осанку.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.

Образовательные задачи:

1. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
2. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.
3. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
5. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других физических качеств.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
2. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.
3. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

Приобщение к двигательной культуре детей 4—5 лет

Упражнения в ходьбе. Ходить на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой.

Упражнения в беге. Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от земли (пола) и поднимая бедро, делая более широкий шаг. Бегать медленно и быстро (более частые шаги, более энергичные движения рук). Бегать со сменой направления; обегать различные предметы (не задевая кегли). Бегать в колонне по одному.

Упражнения в прыжках. Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20—30 см), мягко приземляясь на носки, слегка согбая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге (правой, левой).

Упражнения в бросании, ловле и метании. Прокатывать мяч по узкому коридору (выложеному из палок), ловить мяч свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча следует сделать встречное движение руками. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать мяч и мешок с песком в цель и на дальность ведущей рукой.

Упражнения в лазанье, ползании и подлезании. Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропускать рейки при подъеме и спуске. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху (педагог находится рядом). Подлезать под различными предметами (дуги разных размеров). Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу)

Упражнения в равновесии. Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки мяч.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи, гантеля и т.д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину). Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг).

Строевые упражнения. Строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в две колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги — в круг. Делать повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, ползаньем и лазаньем, бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета. «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флагжа?»; «Не опоздай!»; «Лохматый пес»; с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль»; «По дорожке на одной ножке»; с ползанием, лазаньем: «Котята и щенята», «Мышки в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»; с метанием, бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Кольцеброс», «Кто дальше бросит предмет?», на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место».

Ритмические (танцевальные) движения. Выполнять движения, согласовывая их с характером музыки, меняя вид движения, его направление.

Количество занятий в неделю — 3, в месяц — 12, в год -144

Основные направления работы с детьми 5-6 лет (ТНР) по воспитанию физической культуры.

Старшая группа

Оздоровительные задачи:

- 1.Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
- 2.Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- 3.Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.
- 4.Совершенствовать системы и функции организма.

Образовательные задачи:

- 1.Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
- 2.Увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта.
- 3.Овладевать элементами техники основных видов движений.
4. Расширять знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений.

Воспитательные задачи:

- 1.Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т.д.)
- 2.Повышать уровень произвольности действий детей.
- 3.Развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движения.
- 4.Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности.

Приобщение к двигательной культуре детей 5—6 лет

Упражнения в ходьбе. Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохранив правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом с выполнением заданий (разное положение рук и ног).

Упражнения в беге. Бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Бегать в среднем темпе не менее 2 мин. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врасыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вниз и вверх. Совершенствовать навыки бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге. Спрыгивать с бревна, со скамейки (мягкое и устойчивое приземление). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на батуте. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см; перепрыгивать последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см; перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и др.) Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега, в высоту с разбега.

Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его. Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1кг). Передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево. Бросать и ловить мяч в парах, по кругу. Подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд). Ловить мяч после его отскока от земли или пола. Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед. Метать вдаль и в цель мячи разных размеров ведущей рукой на расстоянии 2-4 м.

Упражнения в ползании и лазанье. Подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. Лазать по гимнастической стенке до самого

верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой).

Упражнения в равновесии. Ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну). Стоять на бревне, удерживая равновесие. Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов. Учить ходить по линии с мешочком с грузом на ладони вытянутой руки, по шнуре с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове с мешочком в прямом направлении, по доске до конца, повернуться, идти назад.

Общеразвивающие упражнения. Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот. Во время общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантелями, набивные мячи и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

Строевые упражнения. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из колонны в один или несколько кругов. Смыкание и размыкание приставным шагом. Обучать детей расчету в шеренге по порядку, на первый — второй.

Ритмические (танцевальные) движения. Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Подвижные игры: с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. С бегом: «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь»; с прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «Бездомный заяц», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись»; с ползанием и лазаньем «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении»; с метанием, бросанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Снежки» (в зале), «Вышибалы». Игры-эстафеты: «Веселые соревнования», «Огородники», «Перевези урожай». «Эстафеты парами», «Кто быстрее построит пирамиду» Количество занятий в неделю — 3, в месяц — 12, в год -144

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Основные направления работы с детьми 6—7 лет (ТНР) по воспитанию физической культуры

Оздоровительные задачи:

1. Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.
5. Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи:

1. Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности
3. Формировать умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального

произведения, добиваясь выразительности двигательных действий.

4. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, парке, за пределами дома и т.д.)
5. Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость и выносливость)
6. Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях.
7. Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
8. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость.

Воспитательные задачи

1. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
3. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Приобщение к двигательной культуре детей 6—7 лет

Упражнения в ходьбе. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах: обычная ходьба, на носках, на пятках, наружных сторонах стопы, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом, в полуприседе, ходить выпадами вперед, крестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом.

Упражнения в беге. Бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях. Бегать на скорость (10—30м). Бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2—3мин. Бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, бег из разных исходных положений.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать разными способами: ноги крестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки сериями по 10-15 прыжков; на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места и с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 30 см). Прыжки на батуте.

Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании. Бросать, ловить, метать в цель и вдали разными способами (снизу, от груди, сверху и др.). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 2 м). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать снежки, шишки, камешки быстро вдали и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах; бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами, отбивание мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой» между предметами.

Ползание и лазанье. Выполнять подлезание разными способами, не задевая предметы. Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Упражнения в равновесии. Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами). Балансировать на большом мяче.

Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы, пособия (обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров и др.).

Ритмические (танцевальные) движения. Выполнять произвольные движения, добиваясь выразительности, согласовывая их с характером музыки. Ходить мягко, плавно, торжественно. Выполнять шаг польки, с притопом, приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Участвовать в хороводах и плясках.

Строевые упражнения. Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов. Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

Подвижные игры с бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками, метанием; игры соревновательного характера, игры-эстафеты. С бегом: «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее докатит обруч до флагка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Снежная карусель», «Быстро перенеси предметы»; «Птенцы в гнезде», с прыжками: «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков?», «Из кружка в кружок», «Классики»; с метанием, бросанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ловишки с мячом», «Чья команда забросит больше мячей в корзину?»; «Пятнашки» с ползанием и лазаньем: «Кто быстрее добежит до флагка?», «Переправа», «Пожарные на учениях»; игры-эстафеты: «Эстафета парами-тройками», «Прокати обруч», «Кто быстрее перенесет предметы?» и др. Количество занятий в неделю — 3, в месяц — 12, в год -144

2.5. Программа коррекционной работы в образовательной области «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.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность работе формированию начальных представлений ЗОЖ	<p>в</p> <p>– 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);</p> <p>о</p> <p>– 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,</p>

	<p>подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности отдельных детей; – 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; – следить за осанкой детей во всех режимных моментах; – проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации; – проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пятко-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов); – 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); – 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.); – 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; – осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей, – включать упражнения по нормализации деятельности опорнодвигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; – формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); – учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, верbalными и неверbalными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли; – развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; – привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам
--	---

	ЗОЖ;
Коррекционная направленность в работе физической культуры.	<p>в по</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.); – 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;; – учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность к построениям и перестроениям; – развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей; – способствовать совершенствованию основных движений, путём введения новых сложно координированных видов, требующих для их выполнения в разных условиях сочетания нескольких движений, – совершенствование качественной стороны движений – ловкости, гибкости, силы, выносливости; – развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; – учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых; – воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; – формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия; – учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); – закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; – закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; – учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд; – закреплять и развивать навыки метания, принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т. п.; – развивать сложные умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске; – продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений; – учить детей подвижным играм со сложными правилами, эстафетам, играм со спортивными элементами; – 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.

	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать общую моторику, используя подвижные игры, общеразвивающие и корректирующие упражнения для разных мышечных групп; – стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства); – формировать у детей навыки выполнения действий по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств общения; – стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные формирование у детей координированных движений, используя музыку (выполнять определенные движения в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения), – 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) – оптимизация и стабилизация общего тонуса тела.
Коррекция недостатков и развитие ручной моторики.	<ul style="list-style-type: none"> – дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; – развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; – развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; – тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); – развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; – применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; – развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; – развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; – учить детей выделять отдельно каждый палец на руке и называть его; – развивать согласованные движения ладоней и пальцев обеих рук; – формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др – учить детей выкладывать предметы по заданным ориентирам. – учить выполнять определенные движения руками под звуковые сигналы (педагог показывает движения в воздухе). – 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. – формировать согласованные действия обеими руками, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др) – учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию. – проводить пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением:

	<ul style="list-style-type: none"> – развивать силу и точности движений рук, ладоней, гибкость суставов пальцев посредством пальчиковой гимнастики; – уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т.п.
Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы.	<ul style="list-style-type: none"> -развивать слуховое восприятие, слуховое внимание, слухомоторную координацию и зрительно - моторную координацию, ритмичность движений; – 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 т.п.; – развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; – развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; – учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы; – формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению; – закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.

2.6. Организация режима пребывания детей и общий объем нагрузки.

в младшей группе детей с ТНР

2 занятия по физической культуре в зале

1 занятие – на улице

Длительность занятия не более 15 минут

в средней группе детей с ТНР

2 занятия по физической культуре в зале

1 занятие – на улице

Длительность занятия не более 20 минут

в старшей группе детей с ТНР

2 занятия по физической культуре в зале

1 занятие – на улице

Длительность занятия не более 25 минут

в подготовительной к школе группе детей с ТНР

2 занятия по физической культуре в зале

1 занятие – на улице

Длительность занятия не более 30 минут

2.7. Работа с родителями

Работа инструктора по физической культуре в ДОУ с родителями детей с ОНР 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 «Боуллинг» 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	ТВ 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. Игнатова, 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. Мастьюкова 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.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	4-5 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Подвижная игра на прогулке	5-8 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-9 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин

Спортивные развлечения	15 мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	25 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	30 мин 1 раза/год	40 мин 1/год	40-45 мин 1/год	50-60 мин 2/год
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	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.	
ОКТЯБРЬ							
2 октября	Всемирный день детского здоровья 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
НОЯБРЬ							
4 ноября	День народного единства 4 ноября 1612 года - одна из самых важных дат российской истории. Люди разного вероисповедания и разных сословий земли Русской объединились в народное	5-6.11.	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.			
ЯНВАРЬ				
	«Зимние радости»	20-21.01	Спортивное развлечение с участием родителей.	Инструктор по физической культуре
ФЕВРАЛЬ				
23 февраля	«Защитники Отечества» к дню 23 февраля. 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).	19-20.02	Спортивный праздник с участием родителей.	Инструктор по физической культуре Воспитатели
АПРЕЛЬ				
7 апреля	День Здоровья День пожарной охраны России Ежегодно 30 апреля в России свой профессиональный праздник отмечает одна из самых жизненно необходимых служб быстрого реагирования — пожарная	7-8.04	Спортивное развлечение, эстафеты на тему: «Мир спорта» Тематические беседы, эстафеты, спортивные игры на тему: «Огонь-друг, огонь-враг»	Воспитатели Инструктор по физической культуре

	охрана. Праздник учреждён Указом Президента РФ № 539 от 30 апреля 1999 года «Об установлении Дня пожарной охраны» ...			
ИЮНЬ				
1 июня	Международный день защиты детей 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
5 июня	День эколога Всемирный день охраны окружающей среды 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
23 июня	Международный Олимпийский день Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский	17-19.06	Праздник «Малые Олимпийские игры»	Инструктор по физической культуре

	день, в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде.			
--	--	--	--	--

