

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 «Сказка» Новоургальского городского поселения Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ № 5  
п.Новый Ургал»

Протокол № 1 от «29» 08 2023г.



УТВЕРЖДЕНА  
ЗАВЕДУЮЩИМ МБДОУ № 5  
Е.А. ФОМЕНКО  
ПРИКАЗ № 124 ОТ 29.08.2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5-7 ЛЕТ С ТНР  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2023-2024 УЧ. ГОД**

Составитель: инструктор по физической культуре.  
Восковых Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Целевой раздел Программы:

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Пояснительная записка:.....                                   | 3  |
| • Цели и задачи Программы.....                                    | 4  |
| • Принципы и подходы в организации образовательного процесса..... | 5  |
| • Возрастные особенности детей 5-7 лет логопедических групп.....  | 8  |
| 1.2 Интеграция образовательных областей.....                      | 10 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....                | 11 |

### 2. Содержательный раздел Программы:

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».....                       | 12 |
| 2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей логопедической группе для детей 5-7 лет.....                          | 12 |
| 2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников..... | 14 |
| 2.3 Взаимодействие со специалистами.....   | 19 |
| 2.4 Взаимодействие с родителями.....   | 20 |
| 2.5 Система Мониторинга.....   | 22 |
| 2.6 Система физкультурно-оздоровительной работы.....   | 22 |
| 2.7 Региональный компонент.....  | 27 |

### 3. Организационный раздел Программы:

|  |    |
|--|----|
| 3.1. Режим дня.....                              | 29 |
| 3.2 Циклограмма рабочего времени.....            | 32 |
| 3.3 Организация двигательного режима.....        | 33 |
| 3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь ..... | 37 |
| 3.5 Программно-методическое обеспечение          |    |
| • список используемой литературы .....           | 39 |
| • перспективное планирование. (Приложение 1)     |    |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Она определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию педагогического процесса физического развития.

Данная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Уставом и нормативными документами МБДОУ № 5 «Сказка» п. Новый Ургал;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по адаптированным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- С учетом адаптированной общеобразовательной программы муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Сказка» поселок Новый Ургал
- Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

Программа реализуется:

- в непосредственной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемых в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет, и абробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равных позициях, решать проблемные ситуации.
- во взаимодействии с семьями.

Срок реализации программы 1 учебный год (с 1 сентября по 1 июля)

### **Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** Создание оптимальных условия для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма: коррекция речедвигательных нарушений.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

#### **Образовательные задачи:**

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

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

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

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

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

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ТНР**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

#### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте

социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

### **Возрастные особенности развития детей с ТНР**

**Физическое развитие детей.** Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

**Творческое развитие детей.** В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

**Общее развитие детей.** Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые



проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На интегрированном занятии оказалось возможным решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; элементы мнемотехники и моделирования; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие квартальному плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Залогом успеха работы являются: систематичность, планомерность, согласованность. Интегрированные занятия рекомендуется проводить три раза в месяц (два физкультурно-речевых и музыкально-речевое) для детей-логопатов старшего дошкольного возраста.

## 1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно-

сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

#### **Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### **Планируемые результат**

##### **Старшая логопедическая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Сформированность у воспитанников базис личностной культуры,

- Рождаться и развиваться главные образующие личности: воображение, основанное на нем творчество, произвольность, потребность ребенка активно действовать,
- Совершенствоваться интеллектуальное развитие.

### **Подготовительная логопедическая группа**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Расширяется объем двигательных умений и навыков;
- улучшается координация движений;
- ориентировка в пространстве;
- внимание становится более концентрированным.

## **2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

### **2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в логопедической группе для детей 5-7 лет**

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Коррекционное физкультурное занятия проводится два раза в неделю. При проведении второго коррекционного физкультурного занятия коррекционные упражнения меняются, а основные виды повторяются.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-

грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

В подготовительной группе третье сюжетное коррекционное занятие с элементами корригирующей гимнастики вводится за счет сокращения времени проведения занятий.

### **Основное содержание коррекционных физкультурных занятий**

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем; в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, врассыпную.

Оздоровительный бег выполняется самостоятельно и за воспитателем; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Коррекционные упражнения выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции. Упражнения с предметами и без них.

Основные виды движений:

**Упражнения для равновесия** выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба друг за другом, с высоким

подниманием колен, руки на поясе; сохранение положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Упражнения на формирование правильной осанки** выполняются самостоятельно по показу и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове.

**Ползание, лазание, перелезание** выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу, и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку.

**Прыжки** выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

**Метание** выполняются по показу и словесной инструкции. Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мычи разные по размеру, ударять о пол и ловить его; бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли.

**Подвижные игры** базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

**Релаксация** выполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Сюжетные физкультурные занятия** с элементами корригирующей гимнастики для детей 6-7 лет.

**Сюжетное физкультурное занятие** проводится в подготовительной логопедической группе вводится в сетку занятий третьим занятием, за счет сокращения времени проведения физкультурных коррекционных занятий.

**Сюжетное физкультурное занятие с элементами корригирующей гимнастики** состоит из трех частей: вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега; основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.

Подвижная игра заменяется играми-эстафетами.

Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

Тема сюжетного занятия соответствует лексической теме учителя-логопеда и основная цель его проведения закрепление и автоматизация поставленных звуков.

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Логопедические группы 5-7 лет непосредственная образовательная область.

- Утренняя стимулирующая гимнастика.
- Коррекционные физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- Сюжетные физкультурные занятия для детей 6-7 лет.

### **Утренняя стимулирующая гимнастика.**

Разработан комплекс утренней стимулирующей гимнастики с учетом коррекции.

#### **Структура утренней стимулирующей гимнастики:**

- Упражнения на дыхание;
- Пантомима;
- Упражнения для кистей рук;
- Различные виды ходьбы;
- Оздоровительный бег;
- Подвижные игры;
- Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация.

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: дети заторможенные, вялые, либо чрезмерно возбужденные и не могут сосредоточиться.

Утренняя стимулирующая гимнастика позволит обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы,

упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики



- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в

пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

#### **Взаимодействия с логопедами:**

1. развивает общую и мелкую моторику в играх и упражнениях;
2. координирует речь с движением;

3. развивает основные виды движений.

4. реализация используемых программ с целью коррекции двигательных нарушений, ориентировки в макро – и микропространстве.

5. Подбор индивидуальных упражнений для занятий с детьми, имеющими соматическую слабость, замедленное развитие локомоторных функций, отставание в развитие двигательной сферы, снижение ловкости и скорости выполнения упражнений с учётом рекомендаций учителя-логопеда, педагога - психолога, врача – детского психиатра

## **2.4 Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка.

### **Логопедические группы детей с 5-7 лет.**

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

## **2.5 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 г. ;

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки.
- 2 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогического мониторинга заполняется дважды в год в начале и конце учебного года – для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогического мониторинга предоставлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.-сост. Верещагина Н.В. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; 2014Г.)

Технология работы с таблицами включает 2 этапа.

*Этап 1* – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

*Этап 2* – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

## 2.6 Система физкультурно-оздоровительной работы

| <u>№</u>                                    | <u>Мероприятия</u>   | <u>Группа ДОУ</u>                                | <u>Периодичность</u>                       | <u>Ответственный</u>  |
|---|--|--|--|---|
| <b><u>I. МОНИТОРИНГ</u></b>                 |  |  |  |   |
| <u>1.</u>                                   | <u>Определение уровня физического развития.</u><br><u>Определение уровня физической подготовленности детей</u> | <u>5=7 лет</u>                                   | <u>2 раза в год (в сентябре и мае)</u>     | <u>Старшая медсестра</u><br><u>Инструктор по физ. культуре,</u><br><u>воспитатели групп</u> |
| <u>2.</u>                                   | <u>Диспансеризация</u>   | <u>Старшие и подготовительная к школе группы</u> | <u>1 раз в год</u>                         | <u>Специалисты детской поликлиники,</u><br><u>старшая медсестра, врач-педиатр</u>           |
| <b><u>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</u></b> |  |  |  |   |
| <u>1.</u>                                   | <u>Утренняя гимнастика</u>   | <u>Все группы (кроме групп раннего возраста)</u> | <u>Ежедневно</u>                           | <u>Воспитатели групп или инструктор по физкультуре</u>                                      |
| <u>2.</u>                                   | <u>Физическая</u>  | <u>Все группы (кроме групп</u>                   | <u>3 раза в неделю: в зале 2 раза и на</u> | <u>Инструктор по физкультуре,</u>   |

|            |  |  |                        |   |
|------------|--|--|------------------------|---|
|            | <u>культура</u>                          | <u>раннего<br/>возраста)</u>                                 | <u>воздухе 1 раз</u>   | <u>воспитатели<br/>групп</u>  |
| <u>3.</u>  | <u>Подвижные игры</u>                    | <u>Все группы</u>  | <u>2 раза в день</u>   | <u>Воспитатели<br/>групп</u>  |
| <u>4.</u>  | <u>Гимнастика после<br/>дневного сна</u> | <u>Все группы</u>  | <u>Ежедневно</u>       | <u>Воспитатели<br/>групп</u>  |
| <u>5.</u>  | <u>Спортивные<br/>упражнения</u>         | <u>Все группы</u>  | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Воспитатели<br/>групп</u>  |
| <u>6.</u>  | <u>Спортивные игры</u>                   | <u>Все группы</u>  | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Воспитатели<br/>групп</u>  |
| <u>7.</u>  | <u>Физкультурные<br/>досуги</u>          | <u>Все группы<br/>(кроме групп<br/>раннего<br/>возраста)</u> | <u>1 раз в месяц</u>   | <u>Инструктор по<br/>физкультуре</u>  |
| <u>8.</u>  | <u>Физкультурные<br/>праздники</u>       | <u>Все</u>   | <u>2 раза в год</u>    | <u>Инструктор по<br/>физкультуре,<br/>музыкальный<br/>руководитель,<br/>воспитатели<br/>групп</u> |
| <u>9.</u>  | <u>День здоровья</u>                     | <u>Все группы<br/>(кроме групп<br/>раннего<br/>возраста)</u> | <u>2 раза в год</u>    | <u>Инструктор по<br/>физкультуре,<br/>музыкальный<br/>руководитель,<br/>воспитатели<br/>групп</u> |
| <u>10.</u> | <u>Каникулы</u>                          | <u>Все группы</u>  | <u>2 раза в год</u>    | <u>Все педагоги</u>   |
| <u>11.</u> | <u>Динамические<br/>паузы</u>            | <u>Все группы</u>  | <u>ежедневно</u>       | <u>Инструктор по<br/>физкультуре,<br/>музыкальный</u>   |

|     |   |   |                        |  |
|-----|---|---|------------------------|--|
|     |   |   |                        | <u>руководитель,</u><br><u>воспитатели</u> |
| 12. | <u>Корректирующая гимнастика</u>              | <u>Сборная группа по рекомендациям педиатра</u> | <u>1 раз в неделю</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u>           |
| 13. | <u>Спортивная секция «Олимпийская смена»</u>  | <u>Группы детей 6-7 лет</u>                     | <u>1 раз в неделю</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u>           |
| 14. | <u>Оздоровительный бег (в конце прогулки)</u> | <u>Группы детей 5-7 лет</u>                     | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Инструктор по физкультуре</u>           |

### **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ**

|    |   |                                |                 |   |
|----|---|--------------------------------|-----------------|---|
| 1. | <u>Участие в пробеге «Испытай себя!»</u>                                  | <u>Все группы</u>              | <u>Сентябрь</u> | <u>Инструктор по физкультуре,</u><br><u>воспитатели групп</u> |
| 2. | <u>Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»</u> | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Ноябрь</u>   | <u>Инструктор по физкультуре,</u><br><u>воспитатели групп</u> |
| 3. | <u>Участие в спортивных соревнованиях «Весенние старты»</u>               | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Февраль</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u>                              |
| 4. | <u>Участие в районном конкурсе «Оранжевое небо»</u>                       | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Май</u>      | <u>Инструктор по физкультуре</u>                              |

### **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

|    |                              |                   |  |                      |
|----|------------------------------|-------------------|--|----------------------|
| 1. | <u>Витаминотерапия</u>       | <u>Все группы</u> | <u>2 раза в год</u>                      | <u>Ст. медсестра</u> |
| 2. | <u>Профилактика гриппа и</u> | <u>Все группы</u> | <u>В неблагоприятные периоды (осень-</u> | <u>Ст. медсестра</u> |

|           |   |                                  |                                       |  |
|-----------|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|
|           | <u>простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)</u> |                                  | <u>весна) возникновения инфекции)</u> |  |
| <u>3.</u> | <u>Кварцевание групп и кабинетов</u>  | <u>ежедневно</u>                 | <u>В течение года</u>                 | <u>Воспитатели</u>                                       |
| <u>4.</u> | <u>Самомассаж</u>   | <u>Всем детям</u>                | <u>3 раза в неделю</u>                | <u>Инструктор по физической культуре, воспитатели</u>    |
| <u>5.</u> | <u>Гимнастика для глаз</u>  | <u>Всем детям</u>                | <u>В течение года</u>                 | <u>Воспитатели</u>                                       |
| <u>6.</u> | <u>Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)</u>                 | <u>Средний и старший возраст</u> | <u>3 раза в неделю</u>                | <u>Инструктор по физической культуре, воспитатели</u>    |
| <u>7.</u> | <u>Танцы и упражнения специального воздействия</u>  | <u>Старший возраст</u>           | <u>еженедельно</u>                    | <u>Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели</u> |

#### **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

|           |                         |                   |  |  |
|-----------|-------------------------|-------------------|--|--|
| <u>1.</u> | <u>Музыкотерапия</u>    | <u>Все группы</u> | <u>Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном</u> | <u>Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы</u> |
| <u>2.</u> | <u>Фитонцидотерапия</u> | <u>Все группы</u> | <u>Неблагоприятные</u>   | <u>Ст. медсестра,</u>  |



|                               |  |                   |  |   |
|-------------------------------|--|-------------------|--|---|
|                               | <u>(лук, чеснок)</u>                                 |                   | <u>периоды, эпиде-<br/>мии, инфекцион-<br/>ные заболевания</u> | <u>младшие<br/>воспитатели</u>                  |
| <b><u>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</u></b> |  |                   |  |   |
| <u>1.</u>                     | <u>Ходьба босиком</u>                                | <u>Все группы</u> | <u>После сна</u>   | <u>Воспитатели</u>                              |
| <u>2.</u>                     | <u>Облегченная одежда<br/>детей</u>                  | <u>Все группы</u> | <u>В течение дня</u>   | <u>Воспитатели,<br/>младшие<br/>воспитатели</u> |
| <u>3.</u>                     | <u>Мытье рук, лица,<br/>шеи прохладной<br/>водой</u> | <u>Все группы</u> | <u>В течение дня</u>   | <u>Воспитатели,<br/>младшие<br/>воспитатели</u> |

## **2.7 Региональный компонент**

Географическая (природная) среда обширной территории Крайнего Севера и Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, и если художественно - эстетическая сторона жизни народов Севера довольно широко и глубоко изучена, описана в историко - этнографической литературе, то физическая культура пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории. К сожалению, многие эмоционально - динамичные игры, физические упражнения стали постепенно забывать, поэтому современная молодежь не знает о них, а педагоги не используют как средство физического воспитания учащихся в школах. Но, несомненно, истоки возникновения и совершенствования системы физического воспитания северных этносов, еще, привлекут внимание исследователей, так как в ней заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Совершенствование содержания программного материала на основе национально - региональных условий положительно зарекомендовало себя как у нас в стране, так и в мировой практике (Япония, Индия, Китай). Однако данное явление свойственно пока лишь определённой части национальных субъектов Российской Федерации – республика Саха (Якутия), Бурятия. Среди объективных причин такого положения следует назвать, в первую очередь, отсутствие научно обоснованных конкретных рекомендаций по организации и проведению спортивно - массовых мероприятий по национальным видам спорта, в том числе - отсутствие учебно - методических пособий. Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является включение национально - регионального компонента в область «Физическая культура».

В вариативной части проекта образовательного стандарта по физической культуре предполагается использование культурно-этнических упражнений с целью приобретения воспитанников двигательного опыта через освоение техники соревновательных упражнений из национальных видов спорта, народных игр.

**Целью** данной программы является наполнение содержания программного материала физического воспитания воспитанников элементами национальных игр и видов спорта коренных народов Крайнего Севера и Дальнего Востока.

Из поставленной цели вытекает гипотеза, заключающаяся в том, что включение национально-регионального компонента в физической культуре позволит более успешно решать задачи обучения воспитанников национальной социокультурной среде.

### **Задачи:**

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании,
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока позволяет вычлнить из него необходимый материал для национально - регионального компонента «Физическая культура». Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1. Усвоение знаний (знания об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, совершенствования физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья).
2. Усвоение способов физкультурной деятельности - физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физические упражнения творческого характера, в которых ученики создают новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; национальные игры.
3. Использование национальных физических упражнений для подготовки учащихся к выполнению нормативных требований по физической подготовленности.

Важнейшая задача физического воспитания - повышение двигательной подготовленности учащихся, поэтому на каждом уроке планируется проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока. При проведении подвижных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные игры, причем соотношение времени, отведенного на них, выбирается в равных долях. Так, например используются игры «Ловля оленей», «Охота на куропаток». Прыжки через «нарты» и эстафета «Бег с палкой», «Игра с перетягиванием», прыжки «С доставанием предметов».

### 3. Организационный раздел Программы:

#### 3.1 Режим дня в холодное время

| Режимные моменты   | Возраст детей |               |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни | 7-й год жизни |
| <i><b>Дома</b></i>   |               |               |               |               |               |
| Подъём, утренний туалет  | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     |
| <i><b>В дошкольном учреждении</b></i>  |               |               |               |               |               |
| Утренний приём, игры, общение. Беседы воспитателя с родителями.                                | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.10     | 7.30-8.10     |
| Утренняя гимнастика  | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.10-8.20     | 8.10-8.20     |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей  | 8.10-8.20     | 8.10-8.20     | 8.10-8.30     | 8.20-8.35     | 8.20-8.35     |
| Завтрак  | 8.20-8.40     | 8.20-8.45     | 8.30-8.50     | 8.35-8.55     | 8.35-8.55     |
| Самостоятельные игры, общение детей, подготовка к занимательной деятельности                   | 8.40-9.15     | 8.45-9.00     | 8.50-9.00     | 8.55-9.00     | 8.50-9.00     |
| Организованная совместная образовательная деятельность с перерывами (образовательные ситуации) | 9.15-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.35    | 9.00-10.50    |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.10 -11.30  | 10.10-11.40   | 10.30-11.50   | 10.45-12.00   | 11.00-12.10   |

|   |             |             |                            |             |             |
|---|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| Совместная и самостоятельная деятельность детей                                 | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 10.00-10.30<br>11.50-12.20 | 12.00-12.30 | 12.10-12.35 |
| Обед  | 12.00-12.40 | 12.10-12.50 | 12.20-12.50                | 12.30-13.00 | 12.35-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон.   | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00                | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, динамический час  | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30                | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Полдник   | 15.35-15.55 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00                | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность и общение по интересам детей | 15.55-17.00 | 16.00-17.00 | 16.05-17.00                | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями. Уход домой    | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00                | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| <b>Дома</b>   |             |             |                            |             |             |
| Прогулка  | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00                | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры           | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00                | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 |
| Ночной сон  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30                 | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  |

### Режим дня в теплое время

| Режимные моменты               | Возраст детей |               |               |               |
|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                | 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни |
| <b>Дома</b>                    |               |               |               |               |
| Подъём, утренний туалет        | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     |
| <b>В дошкольном учреждении</b> |               |               |               |               |
| Утренний приём детей на свежем | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.10     | 7.30-8.10     |

|  |             |              |             |             |
|--|-------------|--------------|-------------|-------------|
| воздухе. Беседы воспитателя с родителями. Игровая деятельность детей   |             |              |             |             |
| Утренняя гимнастика  | 8.00-8.10   | 8.00-8.10    | 8.10-8.20   | 8.10-8.20   |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры  | 8.10-8.25   | 8.10-8.30    | 8.20-8.35   | 8.20-8.40   |
| Завтрак  | 8.25-8.55   | 8.30-8.55    | 8.35-9.00   | 8.40-9.00   |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей  | 8.55-9.30   | 8.55-9.30    | 9.00-9.30   | 9.00-9.30   |
| Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми в разных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность детей) | 9.30-11.30  | 9.30-11.40   | 9.30-11.50  | 9.30-12.00  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры.  | 11.30-12.00 | 11.40-12.10  | 11.50-12.20 | 12.00-12.30 |
| Обед   | 12.00-12.40 | 12.10-12.50  | 12.20-12.55 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.40-15.15 | 12.50 -15.15 | 12.55-15.15 | 13.00-15.15 |
| Постепенный подъём, динамический час   | 15.15-15.35 | 15.15-15.35  | 15.15-15.40 | 15.15-15.40 |
| Полдник  | 15.35-16.00 | 15.35-16.00  | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Самостоятельная деятельность   | 16.00-16.20 | 16.00-16.30  | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями Уход домой  | 16.20-18.00 | 16.30-18.00  | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| <b><i>Дома</i></b>   |             |              |             |             |
| Прогулка   | 18.00-19.30 | 18.00-19.30  | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 |

|   |             |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 |
| Ночной сон  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  |

### 3.2 Циклограмма распределения рабочего времени

| Дни недели                        | Вид деятельности, время проведения  |
|-----------------------------------|---|
| <b>Понедельник<br/>8.30-13.45</b> | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 - подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа « КОЛОБОК» – физкультурное занятие<br>9.15-9.35- подготовка к занятию<br>9.35 – 9.55- группа «Цветик - семцветик» – физкультурное занятие<br>9.55 – 10.10 - подготовка к занятию<br>10.10- 10.40- группа «Светлячок» - физкультурное занятие<br>10.40 -11.55- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30 - обед<br>12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.<br>14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)   |
| <b>Вторник<br/>8.30-13.45</b>     | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к спортивному досугу<br>9.00 – 9.25 - спортивный досуг с группами «Дюймовочка» и «Теремок» 1 раз в месяц<br>9.25 – 9.30 – подготовка к занятию<br>9.30-9.50- группа «НЕЗНАЙКА» - физкультурное занятие<br>9.55-10.10- подготовка к занятию<br>10.20-10.40 группа «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» - физкультурное занятие<br>10.35-12.00- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30-обед<br>12.30-14.00- работа с пед. литературой<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)  |
| <b>Среда<br/>8.30-13.45</b>       | 8.30-8.50-взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа «ДЮЙМОВОЧКА» - физкультурное занятие<br>9.15-9.25- подготовка к спортивному досугу<br>9.25-9.55 – спортивный досуг в группах «Цветик – Семицветик» и «Золотой ключик» 1 раз в месяц<br>9.55 – 10.00 – подготовка к занятию<br>10.00-10.30- группа «Теремок» - физкультурное занятие<br>10.35 – 12.00- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30-обед<br>12.30-14.00- работа с творческой группой «Здоровье»<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседов.)  |
| <b>Четверг<br/>8.30-13.45</b>     | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа «Колобок» - физкультурное занятие<br>9.15 – 9.25 – подготовка к занятию<br>9.25-9.45 - группа «Незнайка» - физкультурное занятие<br>9.45-9.55- подготовка к занятию<br>9.55 – 10.20 - группа «Цветик - Семицветик» - физкультурное занятие<br>10.20 – 10.25 – подготовка к занятию<br>10.25 – 10.55 - группа «Светлячок» - физкультурное занятие<br>11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30-обед<br>12.30 – 12.50 подготовка к спортивному досугу<br>12.50-14.00- работа с пед. литературой<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) |
| <b>Пятница</b>                    | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 - подготовка к занятию  |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>8.30-13.45</b> | <p>9.00-9.20-группа « Теремок» – физкультурное занятие</p> <p>9.20-9.30- подготовка к занятию</p> <p>9.30 – 9.45- группа «Дюймовочка» – физкультурное занятие</p> <p>9.45 – 10.00 - подготовка к занятию</p> <p>10.00- 10.30- группа «Золотой ключик» - физкультурное занятие</p> <p>10.35 – 11.05- спортивный досуг с группой «Светлячок» 1 раз в месяц</p> <p>11.05 -11.55- индивидуальная работа с детьми</p> <p>12.00-12.30 - обед</p> <p>12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.</p> <p>14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)</p> |
|-------------------|---|

### 3.3 Организация двигательного режима

#### Модель двигательного режима детей Старшей логопедической группы

| №   | Виды занятий                                       | Особенности организации   |
|---|--|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |  |   |
| <b>1.1</b>                                      | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно на открытом воздухе или в зале.<br>Длительность 10 12 минут.  |
| <b>1.2</b>                                      | Двигательная разминка                              | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)<br>Длительность 7 минут.                           |
| <b>1.3</b>                                      | Физкультминутка                                    | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 4 минуты.                                      |
| <b>1.4</b>                                      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 25 минут.                          |
| <b>1.5</b>                                      | Оздоровительный бег                                | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 5 минуты  |
| <b>1.6</b>                                      | Индивидуальная работа по развитию движений         | Ежедневно во время вечерней прогулки.<br>Длительность 12 минут.   |
| <b>1.7</b>                                      | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.        | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 70 мин. |
| <b>1.8</b>                                      | Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.<br>Длительность 5 мин.  |
| <b>1.9</b>                                      | Логоритмическая гимнастика                         | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).   |

| <b>2. Учебные занятия</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>2.1</b>  | По физической культуре  | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 25 минут.                                 |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                                     |   |   |
| <b>3.1</b>  | Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b>                               |   |   |
| <b>4.1</b>  | Неделя здоровья (каникулы)  | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |
| <b>4.2</b>  | Физкультурный досуг   | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 50 минут.  |
| <b>4.3</b>  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                 | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 65 минут.            |
| <b>4.4</b>  | Игры- соревнования между возрастными группами   | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 45 минут.  |
| <b>4.5</b>  | Спартакиады вне детского сада   | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 70 минут.   |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                 |   |   |
| <b>5.1</b>  | Группы ОФП  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю Длительность 25 минут. .1   |
| <b>5.2</b>  | Спортивные кружки, танцы  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 25 минут.   |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b> |   |   |
| <b>6.1</b>  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| <b>6.2</b>  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.     |



## Модель двигательного режима детей

### Подготовительной логопедической группы группы

| №   | Виды занятий                                       | Особенности организации  |
|---|--|--|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |  |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 15 минут.   |
| 1.2   | Двигательная разминка                              | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Длительность 10 минут.                              |
| 1.3   | Физкультминутка                                    | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 5 минуты.                                       |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 30 минут.                           |
| 1.5   | Оздоровительный бег                                | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 7 минуты   |
| 1.6   | Индивидуальная работа по развитию движений         | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 15 минут.   |
| 1.7   | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.        | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 120 мин. |
| 1.8   | Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 10 мин.   |
| 1.9   | Логоритмическая гимнастика                         | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).  |
| <b>2. Учебные занятия</b>                       |  |  |
| 2.1   | По физической культуре                             | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 30 минут.                                |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>               |  |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 3.1  | Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b>                                |   |   |
| 4.1  | Неделя здоровья (каникулы)  | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |
| 4.2  | Физкультурный досуг   | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 60 минут.  |
| 4.3  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                 | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения.<br>Длительность 90 минут.         |
| 4.4  | Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов    | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 60 минут.  |
| 4.5  | Спартакиады вне детского сада   | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 100 минут.  |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                  |   |   |
| 5.1  | Группы ОФП  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю<br>Длительность 30 минут. .1  |
| 5.2  | Спортивные кружки, танцы  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю.<br>Длительность 30 минут.  |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи.</b> |   |   |
| 6.1  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| 6.2  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.     |

В каждой возрастной группе занятия физической культурой проводится 3 раза в неделю. (2 раза в спортивном зале, 1 раз - проводится на воздухе.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Структура занятия по физической культуре общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия) обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с

относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия) самая большая по объему и значимости, способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводятся с разным темпом и амплитудой

движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия) выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания

Структура оздоровительного часа на свежем воздухе.

- **Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)
- **Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Одной из первостепенных задач дошкольного учреждения является органичное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закаливающие и оздоровительные мероприятия.

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей логопедической группы 5-7 лет*

| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка   | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
|---------|---|--|--|------------|---|
| 5-6     | 2ч. 00 мин.   | 2ч. 05 мин   | 3ч. 25 мин.                                | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин.   |
| 6-7     | 2ч. 10 мин.   | 2ч. 00мин  | 3ч. 30мин.                                 | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин.   |

### **3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
|--|--|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)  | 4 пролетов   |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)   | 6 шт.  |
| <p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (баскетбольные, №3),</li> <li>• для фитбола</li> </ul> | <p>1 шт.</p> <p>60 шт.</p> <p>30 шт.</p> <p>30 шт.</p> <p>10 шт.</p> |
| Гимнастический мат (длина 100 см)  | 2 шт.  |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)   | 15 шт.   |
| <p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li> <li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li> </ul>  | 25 шт. 25 шт.  |
| Кольцеброс   | 4 шт.  |
| Кегли  | 10 шт.   |

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Обруч пластиковый детский           |        |
| • большой (диаметр 90 см)           | 5 шт.  |
| • средний (диаметр 50 см)           | 25 шт. |
| Конус для эстафет                   | 4 шт.  |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)  | 6 шт.  |
| Кубики пластмассовые                | 8 шт.  |
| Удав мягкий (150 см)                | 1 шт.  |
| Погремушки                          | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая        | 3 шт.  |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт.  |
| Рулетка измерительная (5м)          | 1 шт.  |
| Секундомер                          | 1 шт.  |
| Свисток                             | 1 шт.  |
| Беговая дорожка детская             | 1 шт.  |
| Игра «Дартс»                        | 1 шт.  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию

положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Ноутбук     | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются        |

### 3.5 Программно-методическое обеспечение

#### Список литературы .

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРШЕЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЫ.**

| Месяц                   | 1 неделя.   | 2 неделя   | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-------------------------|---|--|--|---|
| <b>Задачи</b>           |   |  |  |   |
|                         | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить прыжкам на через 5-6 предметов двух ногах; упр-ть в ходьбе через предметы по гим. скамейке, зак-ть ходьбу и бег с выполнением задания.   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползание на четвереньках по ограниченной площади. Упражнять прокатывание мячей из разных положений . Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить прыжкам на одной ноге. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Закреплять бег с выполнением правил. | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползать по гим скамейке. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>Лексические темы</b> |   |  |  |   |
| <b>сентябрь</b>         | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)<br>2. Ходьба через предметы по гим скамейке<br>Прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Возьми платочек»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (Утробина ст. 38 горкова ст. 29) | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.<br>2. Ползание на четвереньках на скамейке<br>Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Кошка и мышка»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (горокова ст. 29 Утробина ст. 39)  | «Овощи»<br>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба гим. упр на скамейке<br>Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед<br>3. . акроб упр. «Цапля»<br>4. П.И. «Собери овощи»<br>5. М.И. «Узнай по описанию» (горкова ст. 29 Утробина ст. 40)       | «Фрукты»<br>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползание по скамейке на животе<br>Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами<br>3. акроб упр. «Цапля»<br>4. п.И. «Собери фрукты»<br>5. М.И. «Узнай по описанию» (горкова ст. 29 Утробина ст. 42)   |
| <b>Задачи</b>           |   |  |  |   |



|                |  |  |  |   |
|----------------|--|--|--|---|
|                | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в прыжках на предмет. Учить гим упражнениям на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.  | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в перелазить через предметы. Учить перебрасывать мяч из одной руки в другую. Закреплять бег с выполнением правил.  | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в прыжках. Учить гим упражнениям на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.   | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в ползание по пластунски. Учить перебрасывать мяч из одной руки в другую. Закреплять бег с выполнением правил.  |
|                | Лексические темы   |  |  |   |
|                | <i>«Деревья».</i>  | <i>«Ранняя осень».</i>   | <i>«Части тела. Предметы туалета»</i>  | <i>«Детский сад. Игрушки».</i>  |
| <b>октябрь</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упр на кольцах.<br>Прыжки на предметы (в – 20 см)<br>3. . акроб упр. «Катание на морском коньке»<br>4. П.И. «Раз два три к дереву беги»<br>5. М.И. «Пустое место» (горкова ст. 30 Утробина ст. 45)   | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.<br>2. Перелазанье через предметы. Перебрасывание из одной руки в другую<br>3. акроб упр «катание на морском коньке»<br>4.П.И. «Собери листья»<br>5. М.и. «В лес пойдем» (горкова ст 30 Утробина ст. 48)  | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Упр на кольцах<br>Прыжки на двух ногах с высоко поднимание колен<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Перелетные птицы»<br>5. М.И. «Части тела» (грокова ст. 30 Утробина ст. 49)   | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Ползание по-пластунски.<br>Перебрасывание мяче друг другу<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Одень куклу»<br>5. М.И. «Перчатки» (горкова ст. 30 Утробина ст. 50)  |
|                | <b>Задачи</b>  |  |  |   |
|                | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке с заданием. Учить прыжкам в верх. Закреплять бег | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча. Учить в продвижение на скамейке с помощью рук и ног . Закреплять бег с выполнением | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину с места. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля.. Учить ползать по гим.скамейке . Закреплять бег с выполнений правил |

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
|               | с выполнением правил.   | правил.   | выполнений правил   |   |
|               | Лексические темы  |   |   |   |
|               | <i>«Поздняя осень».</i>   | <i>«Одежда».</i>  | <i>«Обувь. Головные уборы».</i>   | <i>«Мебель».</i>  |
| <b>Ноябрь</b> | <p>1. Ходьба и бег с выполнением заданий</p> <p>2. Ходьба по гим. скамейке с закрытыми глазами с поворотом на месте.</p> <p>Прыжки вверх до предметов</p> <p>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»</p> <p>4. П.И. «По местам»</p> <p>5. М.И. «Парк аттракцион» (горкова ст. 30 Утробина ст. 58)</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке.</p> <p>Бросание вверх, ударение об пол и ловля двумя руками</p> <p>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»</p> <p>4. П.И. «Бег в галошах»</p> <p>4. М.И. «Назови предмет по описанию» (горкова ст 30 Утробина ст.59)</p> | <p>1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.</p> <p>2. Кружение с закрытыми глазами</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>3. акроб упр. «Растяжка ног»</p> <p>4. П.И. «Разбери обувь»</p> <p>4. М.И. «Улитка» (горкова ст. 30 Утробина ст. 61)</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.</p> <p>2. Лазанье по гим скамейке на животе</p> <p>Бросание мяча вверх одной рукой ударение об пол и ловле одной рукой</p> <p>. 3.акроб упр. «Растяжка ног»</p> <p>4. П.И. «Мышеловка»</p> <p>4. М.И. «Раставь по местам мебель» (горкова ст 30 Утробина ст. 62).</p> |
| <b>Задачи</b> |   |   |   |   |

|                |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|
|                | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам в глубину. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить подлезанию. Упражнять в перебрасывание мяча. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам в глубину. Упражнять в гим упражнениях на скамейке. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить лазать по веревочной лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепить бег с выполнением правил. |
|                | Лексические темы  |   |   |   |
|                | <i>«Дом. Квартира».</i>   | <i>«Семья».</i>   | <i>«Зима».</i>  | <i>Зимние забавы».</i>  |
| <b>Декабрь</b> | 1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.<br>2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком на носках<br>Прыжки в глубину в указанное место<br>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Мороз красный нос»<br>5. М.И. «Моя квартира»<br>(горкова ст. 30<br>Утробина ст. 66)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.<br>2. Подлезание под дугами, веревками<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его<br>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Моя семья»<br>5. М.И. «Разверни круг»<br>(горкова ст. 30<br>Утробина ст. 68)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Танцевальные упражнения на скамейке<br>Прыжки в глубину в указанное место<br>3. акроб упр. «карусель»<br>4. П.И. «Снежинки»<br>5. М.И. «Добрые слова»<br>(горкова ст. 30<br>Утробина ст. 70)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на веревочной лестнице<br>Перебрасывание мяча друг другу сидя<br>3. акроб упр. «карусель»<br>4. П.И. «Снежки»<br>4. м.и. «Добрые слова»<br>(горкова ст. 30<br>Утробина ст. 72).  |
| <b>Задачи</b>  |   |   |   |   |

|               |  |   |  |   |
|---------------|--|---|--|---|
|               | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам. Закреплять бег с выполнением правил.   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в лазанье по гим скамейке. Учить отбивать мяч. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в прыжках в длину. Учить гим упражнения на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил. | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в лазанье по гим. скамейке. Учить отбивать мяч. Закреплять бег с выполнением правил. |
|               | Лексические темы   |   |  |   |
|               | <i>Зимние забавы. Новый год</i>  | <i>«Зимующие птицы».</i>  | <i>«Дикие звери».</i>  | <i>«Домашние звери».</i>  |
| <b>Январь</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба по шнуру прямо, пристанным шагом, боком<br>Прыжки, продвигаясь вперед с зажатыми между ног предметом<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Быстро возьми»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(Горкова ст. 31<br>Утробина ст. 77) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.<br>2. Лазанье по гим. скамейке чередующим способом<br>Отбивание мяча на месте<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Зимующие птицы»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст 78).   | 1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.<br>2. Упражнения на кольца поворот вперед<br>Прыжки в длину<br>3. акроб упр. «Насос»<br>П.И. «Собери диких птицы»<br>4. М.И. «Назови птицу»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 81)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по гим. скамейке чередующим способом<br>Отбивание мяча в движении<br>3. акроб упр. «Насос»<br>4. П.И. «Собери домашних животных»<br>5. М.И. «Тихо - громко» (голоса животных)<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 830 .  |
| <b>Задачи</b> |  |   |  |   |

|                |   |   |  |  |
|----------------|---|---|--|--|
|                | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе в по гим. Скамейке с выполнением задания. Учить серия прыжкам. Закрепить бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье по гим скамейке. Учить отбивать мяч. Закрепить бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках. Упражнять в ходьбе по гим скамейке с выполнением заданий.. Закрепить бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить гим упражнениям на кольцах. Закрепить бег с выполнением правил. |
|                | Лексические темы  |   |  |  |
|                | <i>«Домашние птицы».</i>  | <i>«Наземный транспорт».</i>  | <i>«Вооруженные силы страны»</i>   | <i>«Водный, воздушный транспорт</i>  |
| <b>Февраль</b> | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая предметы<br>Комплекс прыжков<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Собери птиц»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч» (горкова ст. 31<br>Утробина ст. 85)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Ползание по скамейке опираясь на предплечья и колени<br>Отбивание мяча об стенку и ловля его<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Птицы и атомобили»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч» (горкова ст. 31<br>Утробина ст. 86)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами<br>Комплекс прыжков<br>3. акр упр «паровозик»<br>4.П.И. «Танки»<br>5. М.И. «Солдаты» (горкова ст. 31<br>Утробина ст. 90)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2 Упражнения на веревочной лестнице<br>Отбивание мяч об стену и ловля его после хлопка<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Самолеты»<br>5. М.И. «Не урони мяч» (Горкова ст. 31<br>Утробина ст. 92)  |
|                | <b>Задачи</b>   |   |  |  |
|                | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с   | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить метанию в гор  | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить   | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить вис на  |

|             |  |   |  |  |
|-------------|--|---|--|--|
|             | выполнением заданий. Учить прыжкам в длину с места. Упражнять в ходьбе по наклонной доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил  | цель. Упражнять в лазанье в обруч. Закрепить бег с выполнением правил   | челночному бегу. Упражнять в прыжках. Закрепить бег с выполнением правил   | руках. Упражнять в отбивании мяча. Закрепить бег с выполнением правил  |
|             | Лексические темы   |   |  |  |
|             | <i>«Женский день».</i>   | <i>«Правила дорожного движения».</i>  | <i>«Наши поселок».</i>   | <i>«Сказки».</i>   |
| <b>Март</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз на носках<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр « Колобок»<br>4. П.И. «Вдвоем в одном обруче»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(Горкова ст. 32<br>Утробина ст. 94)         | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье в обруч прямо и боком<br>Метание а горизон цель<br>3. акр упр « Колобок»<br>4. П.И. «Успей пробежать»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 96)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Челночный бег (4*10)<br>Прыжковый шаг с опорой на руки и стопы «лягушка»<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4. П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Наши улицы поселка»<br>(Горкова ст. 32<br>Утробина ст. 97) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Вис на руках с прогибанием туловища<br>Отбивание мяча об стенку и ловля его двумя руками после отскока его от пола<br>3. акр уп «Достань мяч»<br>4. П.И. «Караси и жуки»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 100)   |
|             | <b>Задачи</b>  |   |  |  |
|             | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в прыжках и бегу по ограниченной поверхности. Учить прыжкам в высоту с разбега. Закреплять бег с выполнением правил. | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазать по верёвочной лестнице переменном способом. Упражнять метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам в длину с разбега. Упражнять гим. упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.       | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Учить лазить по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. |
|             | Лексические темы   |   |  |  |
|             | <i>«Ранняя весна».</i>   | <i>«Перелетные птицы».</i>  | <i>«Космос»</i>  | <i>«Чайная и столовая посуда».</i>   |

|                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| <b>Апрель</b>           | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Прыжки и бег по скамейке<br>Прыжки в высоту (30 – 40 см) с разбега (6 – 8)м<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Карусель»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 104)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по веревочной лестнице переменным шагом<br>Метание в вертикальную цель<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Ловишки»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 107)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах<br>Прыжки в длину с разбега 8 м<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Вышибалы»<br>5. М.И. «Звезды»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 109)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по веревочной лестнице<br>Отбивание мяча о стенку и ловля его двумя руками после хлопка и отскока от пола<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Накрой стол»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 110)                                       |
| <b>Задачи</b>           |   |   |   |   |
|                         | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Учитывать прыжкам через скакалку. Закреплять бег с выполнений правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учитывать лазать по канату. Закреплять бег с выполнений правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину. Упражнять в кружении. Закреплять бег с выполнений правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учитывать лазать по канату. Закреплять бег с выполнений правил. |
| <b>Лексические темы</b> |   |   |   |   |
|                         | <i>«День Победы».</i>   | <i>«Кухонная посуда».</i>   | <i>«Продукты питания».</i>  | <i>: «Поздняя весна. Насекомые».</i>  |
| <b>Май</b>              | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по скамейке прокатывая перед собой мяч<br>Прыжки через длинную скакалку неподвижную и качающуюся<br>3.акр упр « Крокодил»<br>4.П.И. «Меткий стрелок»<br>5. М.И. «Птицелов»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 110)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по канату свободным способом<br>Метание а даль (5 – 9 м)<br>3. акр упр «Крокодил»<br>4. П.И. «Кошка и мышки»<br>5. М.И. «Назови по описанию»<br>Горкова ст. 32<br>Утробина ст. 112)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2.Кружение парами держась за руки<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Классики»<br>5. М.И. «Мышка»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 119)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег<br>2. Лазанье по канату свободным способом<br>Метание в даль<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4.П.И. «Не оставайся на полу»<br>5. М.И. «Пчелки»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 120)   |

## ***ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ***

**СЕНТЯБРЬ:** *«Веселые старты»*

**ОКТАБРЬ:** *«Зов джунгли»*

**НОЯБРЬ:** *«Первобытные люди»*

**ДЕКАБРЬ:** *«Зимние забавы»*

**ЯНВАРЬ:** *«Мы спортсмены»*

**ФЕВРАЛЬ:** *«Физкульт- Ура»*

**МАРТ:** *«Путешествие в Африку»*

**АПРЕЛЬ:** *«Веселые старты»* **МАЙ:** *«Веселый цирк»*

## ***СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ***

**1 КВАРТАЛ:** *«В гостях у сказки»*

**2 КВАРТАЛ:** *«Путешествия на планету здоровья »*

**3 КВАРТАЛ:** *«Семейные старты»*

**4 КВАРТАЛ:** *«С физкультурой мы дружны»*

Перспективное планирование подготовительной логопедической группы.

| Месяц | 1 неделя. | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|-------|-----------|----------|----------|----------|
|-------|-----------|----------|----------|----------|



|                 |   |   |  |   |
|-----------------|---|---|--|---|
|                 |   |   |  |   |
|                 | <b>Задачи</b>   |   |  |   |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить ходьбе по гоим. Скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; упр-ть в прыжкам на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, зак-ть ходьбу и бег с выполнением задания.   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползание по гим скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча . Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на кольцах. Упражнять в прыжках через скамейку. Закреплять бег с выполнением правил.        | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на веревочной лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча. Закреплять бег с выполнением правил. |
|                 | <b>Лексические темы</b>   |   |  |   |
|                 |   |   | Цветы. Трава   | Сад. Огород   |
| <b>сентябрь</b> | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)<br>2. Ходьба по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове<br>На двух ногах на месте с поворотом кругом<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Возьми платочек»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (Утробина ст. 38 горкова ст. 33) | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.<br>2. Ползание на животе и спине<br>Перебрасывание мячей из одной руки в другую<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Бездомный заяц»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (горокова ст. 33 Утробина ст. 39)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах переворот вперед, назад<br>Прыжки через скамейку опираясь на нее руками<br>3. . акроб упр. «Цапля»<br>4. П.И. «Найди цветок»<br>5. М.И. «Угадай по голосу» (горокова ст. 33 Утробина ст. 40) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. гим упражнения на веревочной лестнице<br>Перебрасывание мяча друг другу от груди<br>3. акроб упр. «Цапля»<br>4. п.И. «Пугало»<br>5. М.И. «Угадай по голосу» (горокова ст. 33 Утробина ст. 42)   |
|                 | <b>Задачи</b>   |   |  |   |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в ходьбе по гим скамейке с выполнением заданий. Учить прыжкам сериями. Закреплять бег с  | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать под   | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в прыжках. Учить гим упражнениям на турнике. Закреплять бег с выполнением правил.                       | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать по канату. Закреплять бег с выполнением правил.   |

|                  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|---|
|                  | выполнением правил.  | несколькими снарядами .<br>Закреплять бег с выполнением правил.  |  |   |
| Лексические темы |  |  |  |   |
|                  | ГРИБЫ, ЯГОДЫ (живая и неживая природа)   | ЖИВАЯ И НЕЖИВАЯ ПРИРОДА ( деревья, кусты, травы)   | ЖИВАЯ И НЕЖИВАЯ ПРИРОДА.ОТКУДА ХЛЕБ ПРИШЕЛ?  | ОСЕНЬ. (приспособление растений и насекомых, птиц, животных к изменяющимся условиям среды)  |
| <b>октябрь</b>   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по скамейке приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку<br>Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)<br>3. . акроб упр. «Катание на морском коньке»<br>4. П.И. «Собери грибы»<br>5. М.И. «Пустое место» (горкова ст. 33 Утробина ст. 45)   | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.<br>2. Лазанье под скамейкой, под несколькими снарядами<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд двумя руками<br>3. акроб упр «катание на морском коньке»<br>4.П.И. «Беги к дереву»<br>5. М.и. «Пустое место» (горкова ст 33 Утробина ст. 48)   | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Упражнения на турнеке, подтягивание на руках, сгибая их в локтях<br>Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Собери хлеб»<br>5. М.И. «змея» (грокова ст. 33 Утробина ст. 49)   | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Лазанье на канате<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд одной рукой<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Золотая осень»<br>5. М.И. «Змея» (горкова ст. 33 Утробина ст. 50)   |
| <b>Задачи</b>    |  |  |  |   |
|                  | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке с заданием. Учить прыжкам в верх. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча. Учить в продвижение на скамейке с помощью рук и ног . Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину с места. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с выполнений правил | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля.. Учить ползать по гим.скамейке . Закреплять бег с выполнений правил |

| Лексические темы |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|
|                  | ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ   | СКАЗКИ   | ПОСУДА. ТРУД ПОВАРА  | КВАРТИРА. МЕБЕЛЬ. ВИДЫ ЖИЛИЩ ЧЕЛОВЕКА.   |
| <b>Ноябрь</b>    | <p>1. Ходьба и бег с выполнением заданий</p> <p>2. Ходьба по узкой стороне скамейке прямо и боком</p> <p>Прыжки продвигаясь вперед на 5 – 6м</p> <p>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»</p> <p>4. П.И. «По местам»</p> <p>5. М.И. «Парк аттракцион» (горкова ст. 33 Утробина ст. 58)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Лазанье через гим стенку и спуск с ее противоположной стороны</p> <p>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями</p> <p>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»</p> <p>4. П.И. «Стоп»»</p> <p>4. М.И. «парк аттракцион» (горкова ст 33 Утробина ст.59)</p>                        | <p>1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.</p> <p>2. Ходьба по кубам расположенным на расстоянии 10 – 30 см.</p> <p>3. акроб упр. «Растяжка ног»</p> <p>4. П.И. «Принеси посуду»</p> <p>4. М.И. «Улитка» (горкова ст. 33 Утробина ст. 61)</p>  | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.</p> <p>2. Лазанье по-пластунски</p> <p>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями</p> <p>3.акроб упр. «Растяжка ног»</p> <p>4. П.И. «Принеси мебель»</p> <p>4. М.И. «Улитка» (горкова ст 33 Утробина ст. 62).</p>   |
| <b>Задачи</b>    |  |  |  |  |
|                  | <p>1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам через мячи. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазанью по гим стенке по диагонали. Упражнять в перебрасывание мяча. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на турнике. Упражнять в прыжках в длину. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на кольцах. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепить бег с выполнением правил.</p> |
| Лексические темы |  |  |  |  |
|                  | ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ   | ТРАНСПОРТ  | СЕМЬЯ  | ЗИМА. ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА.   |
| <b>Декабрь</b>   | <p>1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с остановкой посередине чтобы</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.</p> <p>2. Лазанье с пролета на пролет гим стенки по диагонали</p> <p>Перебрасывание мяча друг</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Гимнастические упражнения на турнике</p> <p>Прыжки в длину с места</p>  | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Гим. упражнения на кольцах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, сидя по-турецки (раст. 3-4 м)</p>   |

|                         |  |   |   |  |
|-------------------------|--|---|---|--|
|                         | перешагнуть палку в руке<br>Прыжки через мячи с разведением прямых ног в стороны<br>.3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Мороз красный нос»<br>5. М.И. «Назови по описанию» (горкова ст. 34 Утробина ст. 66)  | другу снизу, из-за головы (раст. 3-4 м)<br>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Самолеты»<br>5.М.И. «Разверни круг» (горкова ст. 34 Утробина ст. 68)  | 3.акроб упр. «карусель»<br>4. П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Добрые слова» (горкова ст. 34 Утробина ст. 70)   | 3.акроб упр. «Мороз красный нос»<br>4. П.И. «Ловля обезьян »<br>4. м.и. «Добрые слова» (горкова ст. 34 Утробина ст. 72).   |
| <b>Задачи</b>           |  |   |   |  |
|                         | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам. Закреплять бег с выполнением правил. | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать в обруч. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять на гим кольцах. Учить челночный бег. Закреплять бег с выполнением правил. | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в отбивание мяча. Учить ползать с опорой . Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>Лексические темы</b> |  |   |   |  |
|                         | <b>НОВЫЙ ГОД.</b>  | «Одежда, обувь, головные уборы».  | <b>ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.</b><br>(неживая и живая природа. Вода и её состояние)   | <b>ЧАСТИ СВЕТА.ЖИВОТНЫЙ МИР ЖАРКИХ И ХОЛОДНЫХ СТРАН</b>  |

|                         |  |   |  |   |
|-------------------------|--|---|--|---|
| <b>Январь</b>           | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба по скамейке с приседанием и поворотом кругом<br>Прыжки вверх из-за глубоко приседа<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Быстро возьми»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(Горкова ст. 34<br>Утробина ст. 77)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.<br>2. Лазанье в обруч разными способами<br>Бросание мяча вверх и ловля его левой и правой рукой<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Одень куклу»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 78).   | 1. Ходьба с выполнением заданий легкой бег.<br>2. Челночный бег 5 *10 м)<br>Упражнения на кольцах<br>3. акроб упр. «Насос»<br>П.И. «Снежки»<br>4. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 81)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползанье с опорой рукой<br>Ударение мяча об пол и ловля правой и левой рукой<br>3. акроб упр. «Насос»<br>4. П.И. «Ловишка бери ленту у животных»<br>5. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 83).   |
| <b>Задачи</b>           |  |   |  |   |
|                         | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе в по гим. Скамейке с выполнением задания. Учить прыжкам с разбега с целью достать предмет. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить лазать по канату. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках. Учить гим упражнения на турнике. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить лазать по канату. Закрепить бег с выполнением правил. |
| <b>Лексические темы</b> |  |   |  |   |
|                         | <b>ДОМАШНИЕ ЗВЕРИ И ПТИЦЫ</b>  | <b>УГОЛОК ПРИРОДЫ В ДЕТСКОМ САДУ</b>  | <b>ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ НАШЕЙ СТРАНЫ</b>   | <b>РЫБЫ</b>   |
| <b>Февраль</b>          | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по скамейке перепрыгивая через ленточки<br>Прыжки на месте и разбега с целью достать предмет<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4. П.И. «Собери птицы»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 34   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Лазанье по канату свободными движениями<br>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4. П.И. «Гуси-лебеди»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 86)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на турнеке «уголок»<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Самолеты»<br>5. М.И. «не урони мяч»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 90)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по канату свободными движениями<br>Ведение мяча в различных направлениях<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Карась и щука»<br>5. М.И. «Не урони мяч»<br>(Горкова ст. 34<br>Утробина ст. 92)  |

|                         |  |   |  |  |
|-------------------------|--|---|--|--|
|                         | Утробина ст. 85)   |   |  |  |
| <b>Задачи</b>           |  |   |  |  |
|                         | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам.. Упражнять в кружении. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Упражнять в бросании мяча. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в гим упражнениях на скамейке. Упражнять в прыжках. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазаньи по веревочной лестнице. Упражнять в бросании мяча. Закрепить бег с выполнением правил. |
| <b>Лексические темы</b> |  |   |  |  |
|                         | <b>ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ</b>  | <b>ПРИРОДА НАШЕГО КРАЯ</b>  | <b>СТРОИТЕЛЬСТВО</b>   | <b>ШКОЛА</b>   |
| <b>Март</b>             | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Гимнастические фигуры после кружения с закрытыми глазами<br>Прыжки с разбега в три шага на предмет<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Двоем в одном обруче»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(Горкова ст. 35<br>Утробина ст. 94)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по гим стенке с выполнением заданий<br>Бросок мяча о стену, бросая из-за головы и ловля его<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Догони тигра»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 96)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. гим. упраж. на скамейке.<br>Прыжки через большой обруч<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4.П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Подъёмный кран»<br>(Горкова ст. 35<br>Утробина ст. 97)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на веревочную лестницу<br>Бросание в цель стоя на коленях<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4. П.И. «Эстафета»»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 100)   |
| <b>Задачи</b>           |  |   |  |  |
|                         | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей;<br>3) упражнять ходьбе и беге с  | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;2)  | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить   | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;2) формирование потребности   |

|                  |  |   |   |  |
|------------------|--|---|---|--|
|                  | выполнением заданий.<br>Упражнять в прыжках.<br>Закреплять бег с выполнением правил.   | формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазать по верёвочной лестнице переменном способом.<br>Упражнять метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил.   | прыжкам в длину с разбега.<br>Упражнять гим. упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.  | в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по лестнице. Упражнять в бросании мяча. Закреплять бег с выполнением правил.  |
| Лексические темы |  |   |   |  |
|                  | БИБЛИОТЕКА   | СПОРТ. КОСМОС.  | ВЕСНА. ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ.  | ПОЛИКЛИНИКА, АПТЕКА.   |
| <b>Апрель</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. прыжки по скамейке<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Карусель»<br>5. М.И. «Назови книжки»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 104)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цель<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Ракета»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 107)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах<br>Прыжки в длину с разбега<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Дождь»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 109)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья<br>Ударения мяча о тсенку, бросая его из-под ноги<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Кто скорей»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 110)   |
| <b>Задачи</b>    |  |   |   |  |
|                  | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Учить прыжкам через скакалку. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать на веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в беге под вращающийся скакалкой. Упражнять в стойке на одной ноге. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Упражнять в лазанье на скорость по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. |
| Лексические темы |  |   |   |  |

|            | ДАЛЬНИЙ ВОСТОК.   | ДЕНЬ ПОБЕДЫ.  |  |  |
|------------|---|---|--|--|
| <b>Май</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Прыжки вперед на двух ногах по наклонной поверхности.<br>Прыжки через длинную скакалку<br>3. акр упр «Крокодил»<br>4. П.И. «Лев и тигр»<br>5. М.И. «Птицелов»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 110) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на веревочной лестнице<br>Метание в даль<br>3. акр упр «Крокодил»<br>4. П.И. «Солдаты»<br>5. М.И. «Меткий стрелок»<br>Горкова ст. 36<br>Утробина ст. 112) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. На кубе стойка на одной ноге закрыв глаза<br>Бег под вращающейся скакалкой<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Классики»<br>5. М.И. «Мышка»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 119) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег<br>2. Лазанье на скорость по веревочной лестнице<br>Метание в движущуюся цель<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Не оставайся на полу»<br>5. М.И. «Мышка»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 120) |

## ***ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ***

**СЕНТЯБРЬ:** *«Веселые старты»*

**ОКТАБРЬ:** *«Русские народные игры»*

**НОЯБРЬ:** *«Малые Олимпийские игры»*

**ДЕКАБРЬ:** *«Первобытные люди»*

**ЯНВАРЬ:** *«Зов джунгли»*

**ФЕВРАЛЬ:** *«Шалуны балуны»»*

**МАРТ:** *«Сафари»*

**АПРЕЛЬ:** *«В Весенний лес»*

**МАЙ:** *«Веселый цирк»*

## ***СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ***

**1 КВАРТАЛ:** *«В гостях у сказки»*

**2 КВАРТАЛ:** *«Путешествия на планету здоровья »*

**3 КВАРТАЛ:** *«Семейные старты»*

**4 КВАРТАЛ:** *«С физкультурой мы дружны»*