

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки рабочей программы область «физическое развитие»**

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

К учреждениям образования предъявляются новые требования в обеспечении их стабильного функционирования и развития. Оптимальным механизмом, обеспечивающим данные процессы, является деятельность дошкольного образовательного учреждения по разработке и реализации своей образовательной программы.

Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Она наряду с Уставом служит основой для лицензирования, аттестации, аккредитации, изменения бюджетного финансирования, организации платных образовательных услуг в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей).

Рабочая программа педагога дошкольного учреждения разрабатывается в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1

«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 2

«Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 11, статья 79 п. 1.

«Содержание образования и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».

- **ФГОС** (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) **глава II, п. 2.1.** - «Программа *определяет содержание и организацию* образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта».

**ФГОС глава II, п 2.3.** «Программа формируется как программа психолого- педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

- **Приказ от 30.08.2013 №1014** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- «**Концепция дошкольного воспитания**» (1989), «**Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)**» (2003) - определяют стратегическое развитие дошкольного образования.

- **Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2-13 №26** «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой;

- «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;

- «Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи» Т.Б. Филичева, Т.В. Туманова, Г.В. Чиркина;

- «Готовимся к школе» С.Г. Шевченко - программно-методическое оснащение коррекционно-развивающего воспитания и обучения дошкольников с ЗПР;

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физкультурно-оздоровительному, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

## 1.2. Цели и задачи

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, долгосрочной целевой программой Развития образования города Нижневартовска на **2021-2022** учебный год, определена следующая **цель**:

Обеспечение доступного вариативного, адаптивного пространства, максимально ориентированного на оздоровление, индивидуальные потребности и возможности ребенка, поддержку разнообразия детства посредством возможностей инновационных здоровьесберегающих, коррекционно-развивающих технологий в соответствии с требованиями современной образовательной политики, потребностями личности и социально-экономического развития города Нижневартовска.

Для реализации заданной цели на **2021-2022** учебный год определена цель и задачи по физической культуре:

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, через поиск приоритетных направлений в физкультурно-оздоровительной работе для качественного улучшения физического состояния, развития и здоровья детей.

Общие задачи программы

обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания);

- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;

- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

На каждом занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

**Оздоровительные задачи.** Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие крупных и мелких групп мышц .;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;
- тренировка механизмов терморегуляции.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий.

**Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз),

знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

**Воспитательные задачи.** В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- навыки самоорганизации, взаимопомощь;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

**- Коррекционные задачи:**

- развитие моторной памяти;
- способность к восприятию и передаче движений;
- совершенствование ориентировки в пространстве

-

### 1.3. Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др). также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Развивается моторика дошкольников. В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По

собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Так как контингент воспитанников ДОУ, имеет ограниченные возможности здоровья и недостатки в психическом и физическом развитии, при решении задач основной общеобразовательной программы требуется комплексное и поэтапное психолого-медико-педагогическое коррекционное воздействие.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «физическое развитие» раздел физическая культура.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

В начале раздела по каждой образовательной области приводится цитата из ФГОС ДО, обозначающая цели и задачи образовательной области.

### 2.2 Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;



становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	май

#### *Основные цели и задачи*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для

организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## Физическая культура

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- **Режим дня**

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Рациональный режим дня определяет последовательность индивидуальной и коллективной деятельности детей, дает возможность выявить особенности и удовлетворить образовательные потребности каждого ребенка, осуществить индивидуальный подход к нему. Режим детей разных возрастных групп отличается друг от друга соотношением сна и бодрствования, и наряду с этим насыщенностью отрезков бодрствования определенными видами деятельности и особенностями проведения режимных моментов. В режиме дня нашего дошкольного учреждения предусмотрено

- **Учебный план и его обоснование**

Задачи учебного плана:

1. Обеспечение уровня воспитания и обучения, соответствующего современным требованиям качества образования осуществление квалифицированной коррекции недостатков в психическом и физическом развитии детей

2. Создание условий и организация предметно-развивающей среды, адаптированной к индивидуально-личностным особенностям детей с нарушениями в психическом и физическом развитии, и другой сопутствующей патологией, для лучшего достижения образовательных целей и социальной адаптации воспитанников.

Содержание образовательного процесса строится на единстве образовательной, воспитательной и коррекционной работы. Обучение обеспечивает: развивающее взаимодействие взрослого и ребенка; ненасильственное взаимодействие

взрослых и детей, обуславливающее произвольность и свободу деятельности ребенка, что выражается в предоставлении ему возможности самостоятельного выбора содержания и способов осуществления деятельности, материала, партнера, индивидуального темпа и ритма работы.

Учитывая специфику образовательных областей, воспитатель самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности

Образовательная система ДОУ строится на основе личностно-ориентированного отношения к ребенку, обеспечивает создание основного фундамента развития ребенка - формирование базовой культуры личности.

Коррекционно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с основными принципами.

*Принцип занимательности* - обучение детей происходит в игровой форме, в различных видах деятельности. Познание воспринимается детьми как игра, если в нём много загадочного, интересного, парадоксального. Игровое обучение способствует вовлечению детей в целенаправленную деятельность, формированию у них желания выполнять предъявляемые требования и стремления к достижению конечного результата.

*Принцип новизны* - новизна содержания позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

*Принцип динамичности* - постановка таких целей по коррекции, обучению и развитию ребенка, которые бы постоянно углублялись и расширялись, т.к. необоснованное дублирование содержания и задач занятий - одна из причин снижения внимания и интереса детей к обучению,

*Принцип комплексности* - решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи планируется с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения занятий, формы проведения и интенсивности работ.

*Принцип полезности* - приобретение практической пользы в виде формирования у детей способов адаптации к реальным условиям жизни. Ребёнок получает возможность познавать мир через те виды деятельности, которые для него более привлекательны. Задача воспитателя - помочь ребёнку совершенствоваться в выбранных им видах деятельности.

*Принцип сотрудничества* - создание в ходе занятий атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощённой между педагогами и детьми.

- Формы и методы работы с детьми

Воспитательно-образовательный процесс может быть условно подразделен на:

• *непосредственно образовательная деятельность по физической культуре*: игровая, сюжетная (Любые физические упражнения сочетаются с сюжетом), тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующая, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские

- физкультурные досуги (проводятся 1 раза в месяц);
- спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- соревнования;
- дни здоровья;
- тематические досуги;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

• *физическое развитие*: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, ходьба босиком по ребристым дорожкам, ножные ванны), утренняя гимнастика в сочетании с интенсивным закаливанием;

Образовательная область «Физическое развитие»

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть

предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;



- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

### Календарно-тематическое планирование 3-4 лет

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность
сентябрь	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры – ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Разучить п/игру «Найди себе пару».
сентябрь	3-5	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, продвигаясь вперед до кубика. Повторить п/и «Найди себе пару»
октябрь	6	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Разучить п/и «Самолеты»
октябрь	7	«Физическое развитие» Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках по прямой. Закрепить п/и «Самолеты»
Октябрь	8	Растяжка голеностопа. Сесть на пол и вытянуть ноги вперед на расстоянии друг от друга 20-30 см. Потянуться к одной стопе, обхватить ее руками и потянуть на себя. Задержаться в таком положении в течение 10-15 секунд, отпустить ноги и плавно вытянуть носок. Сделать по 4-5 повторений с каждой ногой
октябрь	9	Встать ровно, расставить ноги с расстоянием между ступнями 20 см. Поднять одну руку вверх, опустить вторую, закинуть обе руки назад, соединив их в замок на спине.

		Задержаться в замке на 10-15 секунд, вернуться плавно в исходное положение.
ноябрь	10	Растяжка плечевого корпуса и груди. Здесь можно воспользоваться двумя упражнениями. Первое — встать ровно, с ногами на ширине плеч. Опустить корпус вперед и поднять одну руку вверх, уводя ее аккуратно за спину. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза с каждой рукой. Второе — сесть на пол, вытянув ноги и руки вперед. Второй ребенок или тренер начинает давить тренирующемуся на плечи, помогая опустить ему корпус ниже — максимально поддав руки вперед между ступнями
ноябрь	11	Растяжка ног. Встать ровно, поднять одну ногу назад, согнув ее в колене. Охватить рукой ступню и потянуть на себя. Задержаться в таком положении на 10-15 секунд и вернуться в исходное положение. Выполнить по 4-5 повторов с каждой ногой.
ноябрь	12	Для начала следует проработать мышцы позвоночника, брюшного пресса и косых мышц живота. Можно воспользоваться традиционным упражнением прокачки пресса. Необходимо лечь на спину и поднимать корпус к коленям, заведя руки за голову и разведя локти в стороны. Косые мышцы прокачиваются касанием правого колена левым локтем при подъеме туловища
ноябрь	13	Укрепление ягодичных мышц. Для этого требуется встать на корточки и поднимать одну ногу из исходного положения. Ногу поднимают, выпрямляют, образуя параллельную линию с полом. При выполнении этого упражнения дополнительно прорабатываются мышцы бедер
декабрь	14	Проработка мышц рук и ног. Укрепление рук и ног желательно проводить с использованием гимнастического шара, диска для штанги, гантелей. Для проработки мышц рук можно воспользоваться простыми движениями во время отжимания. Отжимания также проводятся на гимнастическом шаре — животом необходимо лечь на шар и перекатиться вперед, чтобы остались на шаре ноги. Руками в это время выполняют отжимания. Для проработки мышц ног требуется лечь перпендикулярно к стене и ногами встать на поверхность. Подняться по стене — ногами перебирают по поверхности, поднимая таз и

		частично корпус. В этом положении можно задержаться на несколько секунд, а потом опуститься
декабрь	15	выпрыгивание вверх из положения сидя на корточках; традиционные отжимания — мышцы рук и плечевого пояса прорабатываются за счет веса человека; приседания и выпады.
декабрь	16	Встать прямо, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуть наружу. Выполнить «сед брассиста»: встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц. При этом носки ног согнуты на себя
декабрь	17	Лечь на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление — быстро, затем следует пауза
декабрь	18	Встать слегка наклонившись, руки вытянуть вперед. Имитировать движения руками брассом. Первое упражнение, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед. Выполнять упражнения 10-12 раз
январь	19	Лечь на грудь, руки расположить вдоль тела. Напрячь мышцы рук, ног и туловища (2-3 секунды). Расслабиться. То же, но руки вытянуть вверх («стрелочкой»). Повторять 10-12 раз. Эти упражнения дают представление о положении тела во время скольжения, учат держать тело напряженным, тянуться вперед.-
январь	20	Сесть на полу. Попеременно двигать прямыми ногами вверх-вниз. Носки ног должны быть вытянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах, размах движений стоп примерно 40 см. Повторять 10-12 раз. ноги должны быть, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. При выполнении движений на суше прямыми ногами формируется ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.-

январь	21	<p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади, у бедра. Делать движения прямыми руками, как при плавании кролем на груди. Повторять 10-12 раз.</p> <p>руки должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами; «грести» прямой рукой под себя, заканчивая гребок у бедра</p>
февраль	22	<p>«Мельница» с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами. Предыдущие упражнения, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка». Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Делать движения руками как при плавании кролем на груди с одновременным притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами. Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием.</p>
февраль	23	<p>Лечь в упоре сзади. Делать упругие движения тазом вверх и вниз. Встать прямо, с поднятыми руками вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Делать упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены. Встать на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другую поднять вверх. Делать волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем. Упражнения повторять по 10-12 раз.-</p>
февраль	24	<p>Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голову слегка приподнять, смотреть на кисти рук. Делать круговые движения руками вперед. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками вперед. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками как при плавании баттерфляем. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием</p>
февраль	25	<p>Взять палку и положить ее на плечи в виде коромысла, придерживая руками. С ней опускают корпус вниз, поворачивают в разные стороны, сохраняя положение рук с</p>

		отведенными в сторону локтями. Подойти к стене на расстояние вытянутых рук. Наклонить корпус, поднимая руки и оперев ладони на стену. Давить на поверхность, создавать тем самым сопротивление. Лечь на живот и поднять аккуратно руки и ноги — это стандартное упражнение «лодочка».
март	26	Передвижения на суше шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полу приседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.
март	27	Ходим по коврику вперёд и назад. Проконтролировать, чтобы спинка у малыша была идеально ровная, а руки – на поясе. В таком положении выполнять упражнение не только удобно, но ещё и полезно. <ul style="list-style-type: none"> <li>•обычную ходьбу;</li> <li>•ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы;</li> <li>•ходьбу спиной вперёд;</li> <li>•перекачивание с пятки на носок;</li> <li>•ходьбу на носочках и пяточках.</li> </ul>
март	28	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно, отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки

		вперед, в стороны.
март	29	<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя, приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>
апрель	30	<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат)). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p> <p>Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>
апрель	31	<p>Укреплять основные группы мышц плечевого пояса, рук туловища, ног.</p> <p>Повышать функциональные возможности суставов.</p> <p>Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения плечевой пояс не участвовал.</p>

		<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за выполнением упражнения под счет.</p> <p>При наклонах ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Приседание выполняется на полную стопу.</p> <p>Следить за техникой выполнения прыжков, дыханием.</p> <p>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p>
апрель	32-33	<p>Упражнять в ходьбе и беге с одновременным выполнением различных заданий, в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, в подлезании под дугу, не касаясь пола руками, в подпрыгивании вверх. Развивать воображение, выразительность движений. Ноги на ширине плеч, руки сзади вниз, пальцы сомкнуть в замок.1-3-3 наклона вперед с махом руками назад вверх</p>
май	34	<p>Построение, Перестроение, повороты.</p> <p>Ходьба с высоким поднимаем колен.</p> <p>Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.</p> <p>1- Наклоны вправо.</p> <p>2-Наклоны влево.</p> <p>Пролезать под обручи с выполнением задания, необходимо пройти через них не касаясь обруча. А затем взять палку и пройти через обруч обратно и поставить его в определенное место.</p>
май	35-36	Мониторинг



#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой;
2. «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
3. «Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи» Т.Б. Филичева, Т.В. Туманова, Г.В. Чиркина;
4. «Готовимся к школе» С.Г. Шевченко - программно-методическое оснащение коррекционно-развивающего воспитания и обучения дошкольников с ЗПР;