

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 г. № 41

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
Хохряковой Юлии Васильевны**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
Учреждения детского сада № 92 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
на 2021-2022 учебный год**

**Группы дошкольного возраста
компенсирующей направленности**

Содержание программы

Наименование раздела	Страницы
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Срок реализации программы	6
1.5. Краткая характеристика особенностей психофизического развития обучающихся	6
2. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ (5-6 лет)	8
2.2. Интеграция с образовательными областями	14
2.3. Взаимодействия со специалистами	14
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями	15
3. Организационный раздел	
3.1. Образовательная нагрузка	17
3.2. Условия реализации Программы	17
3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Состав возрастных групп	20
2. Учебный план занятий на 2021-2022 учебный год	
3. Расписание занятий на 2021-2022 учебный год	
4. Календарно-тематический план	
5. Режим двигательной активности	
6. Материалы дистанционного обучения детей	

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В дошкольном возрасте более чем у половины детей наблюдаются не только соматическая патология, но и различные нервно – психические расстройства, признаки социальной и психологической дезадаптации, способствующие раннему формированию хронических заболеваний.

Речевые трудности могут повлечь за собой определенные негативные проявления во всех сферах жизни детей, в определенной мере предопределяя их низкую познавательную активность, недостаточную ориентировку в фактах и явлениях окружающей действительности, обедненность и примитивизм содержания коммуникативной и игровой деятельности.

Для детей с общим недоразвитием речи характерно отставание психомоторного развития по различным параметрам: по развитию физических качеств они отличаются недостаточно развитыми точностью, ловкостью и быстротой движений, отсутствием легкости и грациозности при выполнении упражнений; по степени сформированности двигательных качеств – отсутствием автоматизации и слабой обучаемостью.

Моторика детей характеризуется недостаточностью произвольных движений, плохой переключаемостью с одного движения на другое, нарушением развития мышц кисти, изменением мышечного тонуса. Затруднена последовательность выполнения движений, их соразмерность и плавность, координация, а также выражены затруднения при выполнении упражнений по словесной инструкции, часты задержки дыхания, отмечается эмоциональная скованность, неспособность поддерживать общий заданный ритм.

У детей с такими речевыми диагнозами, как дизартрия, сенсорная и моторная алалия, риноплазия, заикание нарушения двигательной сферы наиболее выражены и требуют усиленного внимания.

Доказано, что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов и, бесспорно, укрепляют здоровье, поэтому обучение движениям детей с патологией в развитии имеет особое значение.

Проведение оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию и укрепление здоровья, снижение заболеваемости детей, а также развитие двигательной активности через использование форм и методов, стимулирующих двигательную и речевую активность, стало приоритетным направлением работы с детьми в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи.

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с фонетико-фонематическими нарушениями речи, тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Содержание рабочей программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты (целевые ориентиры), содержание и организацию педагогического процесса физического развития в группе компенсирующей направленности для детей групп компенсирующей направленности (старший дошкольный возраст).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель:

Укрепление физического здоровья ребёнка через восстановление и совершенствование мышечно-суставного аппарата ребёнка, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, уменьшение степени ограничений жизнедеятельности ребёнка, подготовка к социальной интеграции.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- формирование изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, развитие всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формирование опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность);
- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений.

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;
- развитие; волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- обучение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Коррекционные задачи:

- дифференциация носового и ротового дыхания;
- развитие мышечных движений (жевание, улыбка, радость, грусть);
- развитие слухового внимания;
- развитие артикулярных движений (цоканье, шипение, насос и др.);
- развитие мелкой моторики;
- развитие общей координации;
- развитие координации между словом и делом;
- развитие динамической координации движений (напряжение – отдых – напряжение).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Методологической основой Программы являются следующие научно-педагогические подходы: Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

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.

Личностно-ориентированный подход:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

Принципы построения Программы

- *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 чередования 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 и праздниках, походах.

1.4. Срок реализации Программы – 1 год (2021-2022 учебный год).

1.5. Характеристика особенностей развития детей с нарушениями речи

Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается и незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Педагог уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

1. Ходьба. Задачей упражнений в ходьбе является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног., с правильной осанкой.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приемов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, Ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. На занятиях закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Упражняют так же в метании на дальность. в цель (вертикальную и горизонтальную). Включают игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами, пролезание между рейками и т. д.

6. Упражнения в равновесии. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейки, на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

2. Планируемые результаты освоения Программы

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

- 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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ (5-6 лет)

Период	Направления работы	Педагогические ориентиры	Содержание работы
Сентябрь	Обследование детей по образовательной области «Физическое развитие»	Выявить уровень физической подготовленности детей	Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.
Октябрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега; учить сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный).	Ходьба и бег в колонне по одному, по два вдоль границ зала с поворотами; по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Ходьба по верёвке, канату прямо и боком, формируя при этом навык самоконтроля динамического и статического равновесия.
	Прыжки	Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться на мат с сохранением равновесия.	Прыжки на двух ногах боком вправо-влево через невысокие препятствия; подпрыгивать на месте: ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад.
	Ползание и лазанье	Совершенствовать умение детей ползать разными способами.	Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
	Построения и перестроения	Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.	Строиться в колонну по одному, в одну шеренгу; равнение при построении, перестраиваться из колонны по одному в две колонны.
	Общеразвивающие упражнения	Обучать умению выполнять упражнения для развития и укрепления основных групп мышц по словесной инструкции с музыкальным сопровождением.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики», «Облака», с лентами.
	Катание, бросание, ловля, метание	Совершенствовать навыки владением мячом.	Перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы, снизу, от груди.
	Подготовка к спортивным играм, подвижные игры	Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Подвижные игры	Эстафета «Уборка урожая». Подвижные игры «Осенние листья», «Перелётные птицы».
Ноябрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия	Ходьба и бег по кругу друг за другом приставными шагами вправо и влево, скрестным шагом в сочетании с дыханием. Обучать медленному непрерывному бегу до 2-3 мин. закрепляя навык правильной установки стоп.
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой».
	Ползание и лазанье	Продолжать учить детей лазать разными способами.	Пролезать в обруч разными способами.

	Катание, бросание, ловля, метание	Продолжать учить детей броску и ловле мяча.	Бросок мяча партнёру через верёвочку и ловля мяча.
	Построения и перестроения	Уточнять и закреплять значения слов отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений.	Выполнение поворотов, стоя в колонне, в шеренге, на 90°, 180°.
	Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Закреплять у детей умение анализировать свои движения и движения сверстников в процессе подвижной игры. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере в процессе подвижной игры.	Простейшим видам парного взаимодействия. игры в мяч. Игра: «Вслед за мячом», «Кот Васька», «Удочка».
Декабрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с ускорением, враспынную, с преодолением бег в среднем темпе до 2 мин. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.
	Общеразвивающие упражнения	Совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноимённых и разнонаправленных движений при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений без предмета под музыку.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Зарядка с Крокодилом Геной»; «Чебурашка» -музыкально-ритмические упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Прыжки через короткую скакалку разными способами.
	Ползание и лазанье	Продолжать учить детей лазать разными способами.	Ползать по гимнастической скамейке на спине.
	Катание, бросание, ловля, метание	Продолжать учить детей броску и ловле мяча.	Вести мяч в разных направлениях одной рукой. Перестроения из одной колонны в несколько на ходу.
	Построения и перестроения	Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.	Броски меча через веревку.
	Подготовка к спортивным играм, подвижные игры	Учить детей подвижным играм с элементами волейбола. Накапливать и обогащать двигательный опыт в процессе подвижной игры.	Игры: «Воробы и вороны», «Хитрая лиса», «Ты с мячом играй, играй!».
Январь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки при ходьбе и беге. Соизмерять свои движения с движениями партнёра при беге парами	Ходьба и бег в колонне по два вдоль границ зала с поворотами. Ходьба в колонне по одному приставными шагами вправо и влево. Подскоки: шаг «галопа по кругу». Обучать навыкам равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

	Общеразвивающие упражнения	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений под музыку, учить произвольному мышечному напряжению и расслаблению	Музыкально-ритмическая гимнастика «Весёлый поезд», «Три поросёнка».
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Прыжки на мягкое покрытие (мат) высотой 20 см с места толчком двух ног одновременно.
	Ползание и лазанье		Ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине в чередовании с пролезанием
	Катание, бросание, ловля, метание	Продолжать учить детей лазать разными способами метания. Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью.	Метания мячей, мешочков в движущуюся цель.
	Построения и перестроения	Развивать у детей навыки пространственной организации движений.	Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.
	Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Учить детей играм с элементами спорта. Формировать умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	Игра в хоккей, правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета. Игры «Мороз, Красный нос», «Защита крепости», эстафета «Полоса препятствий».
Февраль	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим колонны. Осуществлять профилактику плоскостопия упражнения.	Ходьба с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Обучать умению пробегать быстро 20 м 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Закреплять навыки равновесия, осуществлять профилактику плоскостопия при ходьбе по канату боком приставным шагом.
	Общеразвивающие упражнения	Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений с предметом под музыку.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - на стульчиках, «Кот Леопольд» - с обручем.
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Закреплять технику прыжка в глубину с высоты 30 см на мат с последующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперёд.
	Ползание и лазанье	Продолжать учить детей ползать разными способами .	Подлезать под гимнастическую скамейку разными способами.
	Катание, бросание, ловля, метание	Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью.	Метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 –4 м.
	Построения и перестроения	Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентир.	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг, расчёту в колонне и в шеренге по порядку, «на первый-второй».

	Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Учить детей играм с элементами спорта (хоккей). Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры. Учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам. Совершенствовать умение детей ориентироваться в игре.	Бросать шайбу после ведения. Эстафета «Пингвины», подвижная игра «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствий», «Мяч водящему».
Март	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Учить детей переключаться с одного движения на другое. Продолжать формирование навыков динамического равновесия	Ходьба и бег в чередовании; через препятствия; сочетая с прыжками, подлезанием. Закреплять навыки бега до 2 мин. Совершенствовать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом
	Общеразвивающие упражнения	При обучении выполнению нового музыкально-ритмического комплекса, способствовать тренировке силовой выносливости мышц, развитию чувства ритма, координационных способностей.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Стирка», «Дождик» с гимнастической палкой, «Сосулька» - упражнение на релаксацию, профилактику нарушений осанки, дыхания.
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Прыжка в длину с места. на мат.
	Ползание и лазанье	Формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, соблюдая ритмичность движения.	Лазания по гимнастической лестнице изученным способом.
	Катание, бросание, ловля, метание	Учить перебрасывать мяч друг другу.	Обучать технике ведения мяча правой и левой ногой по прямой, между предметами .
	Построения и перестроения	Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения.	Перестраиваться в колонну по два в движении, одновременно заканчивать ходьбу . Игра в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Эстафеты «Вслед за мячом», «Полоса препятствий», русская народная игра «Гори, гори ясно!».
	Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Учить детей играм с элементами спорта (футбол). Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое, совершенствовать умения детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве и игровой обстановке, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений	

Апрель	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров.	Ходьба по кругу во встречном направлении («улитка»). Закреплять навыки ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали. Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности при прохождении по цепочке из выложенных на полу полусфер, цилиндров от коврика «Топ-топ» (набор «Альма»).
	Общеразвивающие упражнения	Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Космические роботы», «На ромашковом лугу», «Ванечка-пасту» пальчиковая гимнастика.
	Прыжки	Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Прыжкам через скамейку, держась за неё руками хватом с двух сторон, отталкиваясь двумя ногами одновременно.
	Ползание и лазанье	Продолжать учить детей ползать разными способами.	Ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.
	Катание, бросание, ловля, метание	Продолжать учить детей технике владения мячом.	Ведения мяча удобной рукой с последующим броском его в корзину.
	Построения и перестроения Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Продолжать учить детей выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения. Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое, учить самостоятельно организовывать подвижные игры, играть по правилам, предлагать свои игры, варианты игр.	Перестраиваться из одной колонны в несколько во время движения, соблюдая при этом чёткие повороты в углах зала (площадки). Элементы игры в футбол: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции. Подвижные игры «Я –весёлый колобок!», «Волк во рву», эстафета «Полоса препятствий»
Май	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	В течение первых двух недель проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие». Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Совершенствовать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега.	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с ускорением, поворотами; челночный бег. Закреплять навыки равновесия: стоять на носках на гимнастической скамейке.
	Общеразвивающие упражнения	Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Учить импровизировать, проявлять творческую двигательную фантазию.	Музыкально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Физкультурный досуг «Ты с мячом играй, играй!». Прыжки в длину, прыжки со скамейки на мат, с места.
	Прыжки	Закреплять умение детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.	Ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.

Ползание и лазанье	Закреплять навыки детей ползать разными способами.	Перебрасывать мяч друг другу от груди во время передвижения.
Катание, бросание, ловля, метание	Продолжать учить детей технике владения мячом.	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; выполнять повороты направо, налево, кругом
Построения и перестроения	Закрепление умение детей перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.	
Подготовка к спортивным играм Подвижные игры	Учить импровизировать, проявлять творческую двигательную фантазию. Подвижные и спортивные игры. Закреплять навыки и умения игры с мячом.	Физкультурный досуг «Ты с мячом играй, играй!».

2.2. Интеграция с образовательными областями

Образовательные области	Содержание
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 выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить 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 ценности, 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.

2.3. Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия, 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 контролирует наличие спортивной формы и обуви, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.
- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

«Социально-коммуникативное развитие» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

«Речевое развитие» - расширения и активизация словарного запаса, развитие свободного общения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия:

- В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей.
- В начале года врач и инструктор по физической культуре проводят мониторинг по группам здоровья детей.
- Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультуры после болезни.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей:

- создает хорошее настроение;
- помогает активизировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Музыкальный руководитель:

- помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ);
- знакомит с новинками в музыкальном мире;
- оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с неврозами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

2.4. Организация и формы взаимодействия 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. Вот почему именно в семье закладываются основы многих образных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

Перспективный план взаимодействия с родителями

Период	Направление работы	Содержание
Сентябрь	Ознакомительно-диагностическое	Индивидуальные беседы и консультации родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга «Физическое развитие»)
		Анкетирование «Какое место физкультура занимает в вашей семье?»
		Оформление стенда
		Оформление папки на тему: «Значение утренней гимнастики в развитии детей»
Октябрь	Наглядно-информационный	Рекомендации родителям в виде буклета «логопедические игры и упражнения для развитие речи»
		Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.)
Ноябрь	Консультативный	Консультации для родителей «Детская скакалка – отличный тренажер», «Методы закаливания»; «Список рекомендованной художественной литературы для детей дошкольного возраста по физкультуре и спорту»
Декабрь	Субъективно-дифференцированной	Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации)
		«Русские народные считалочки»
		«Русские народные игры»
Январь	Репрезентативно-практический	«Спортивный уголок дома»
		«Зимние виды спорта в развитии ребёнка». «Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах»
Февраль	Рекреационно - досуговый	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием
Март	Перспективный	«Упражнения для осанки», «Детская мебель в формировании правильной осанки»
Апрель	Консультативно-практический	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах («Папа, мама, я – спортивная семья»)
Май	Заключительный	Заключительный: оценка уровня знаний, умений и навыков родителей ,приобретенных за время совместной работы с инструктором по физкультуре

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Образовательная нагрузка

Учебный план занятий на 2021-2022 учебный год по физическому развитию инструктора по физической культуре (Приложение).

Расписание занятий на 2021-2022 учебный год (Приложение)

Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы. (Приложение)

Группа	Части занятий	Время проведения
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Вводная	3 мин.
	Основная	19 мин.
	Заключительная	3 мин.
	Итого	25 мин.

3.2. Условия реализации Программы.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов.

Гимнастическая лестница (высота 2,70 м, ширина 1-го пролета 80см, расстояние между перекладинами 25см) 9 пролетов.

Скамейка гимнастическая большая (длина 4 м, ширина 23 см)- 4 шт.

Скамейка малая (длина 2м, ширина 20см) -6 шт.

Гимнастический мат тяжелый (длина 2м, ширина 1м) -2 шт.

Гимнастический мат складной (длина 2м, ширина 80см)- 2 шт.

Доски с зацепами (лесенка, горочки, ребристые доски)- 4 шт.

Кольцебросы - 10 шт.

Дуги высота 60см высота 40см -2 шт.

Корзины баскетбольные- 2 шт.

Конусы для эстафет большие- 8 шт.

Конусы средние -12 шт.

Мячи:

- большие резиновые-20 шт.

- средние резиновые-30шт.

- маленькие пластмассовые-10 шт.

- маленькие резиновые-15 шт.

- для фитбола – 12 шт.

Палка гимнастическая (длина 76см) -30 шт.

Скакалка детская -16 шт.

Обручи:

- большой (диаметр 94см)-10шт.

- большой (диаметр 84см)-20шт.

- средний (диаметр 70 см)-25шт.

- малый (диаметр 56см)-25шт.

Цветные ленточки и палочке -20 шт.

Ведерки пластмассовые -2 пары.

Ключики- 20 шт.

Корзина для инвентаря пластмассовая - 1 шт.

Мягкие мешочки для метания- 15 шт.

Гимнастические палки-20шт.

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется: -переносная музыкальная колонка GBI.

- магнитофон;
- аудиозаписи.

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

Перспектива оснащение предметно-пространственной среды

Период	Оснащение предметно-пространственной среды
Сентябрь	Обновить картотеку подвижных игр. Изготовление масок для подвижных игр Изготовление атрибутов для «Веселых стартов»
Октябрь	Изготовление атрибутов к досугам. Приобрести мешки для прыжков
Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Транспорт». Изготовить атрибуты к празднику, День Матери
Декабрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста
Январь	Купить «Снеголепы» для спортивных эстафет
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля», досугу «Олимпийские игры»
Март	Обновить картотеку подвижных игр «Народов мира»
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики, 9 Мая
Май	Изготовление атрибутов на летне-оздоровительный период
Июнь-август	Обновление картотеки эстафет Изготовление атрибутов к праздникам летнего периода: День России, Флаг России

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.
2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – Творческий центр, М., 2012
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. В 67 Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013. - с.
5. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство - Пресс, 2017. - 144 с.
6. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: ИЦ "Академия", 2017. - 160 с.
8. Жукова Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников // V Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий

научный форум 2013" [электронный ресурс] Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2013/197/3881>.

9. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. –СПб., 2014.
10. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные Физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. Нищева Н.В. Кабинет логопеда. (картотека подвижных игр, упражнений, пальчиковые гимнастики). СПб, Детство- Пресс, 2016г.
11. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. –3-е изд., перераб.и доп. В соответствии с ФГОС ДО. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
12. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей, 2019г. Ю.А.Кирилловой «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет».
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с. – 122 с.
15. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 253 с.