Муниципальное бюджетное учреждение

«Центр психолого – медико - социального сопровождения

**Рабочая программа**

*по освоению*

***образовательной области***

**«Физическая культура»**

Составитель:

Кижаева Лариса Николаевна

1 Квалификационная

категория

Г. Каменск – Уральский

2018Г.

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка.**

Программа  разработана в соответствии с адаптированной основной образовательной программой ЦПМСС в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации дошкольного образования в ГКП детей с задержки психического развития.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания.

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

**1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности, самоконтроля.

Развитие интереса к участию в подвижных играх, упражнениях, соревнованиях; в самостоятельной двигательной деятельности. Интереса и любви к спорту.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**задачи:**

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

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

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

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

развитие общей и мелкой моторики;

развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные упражнения с сохранением разных исходных положений в разном темпе, выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, вращениями рук; наклоны вперед, (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем темпе. Легко находит свое место при построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, согласовывает совместные действия. Проявляет инициативность, участвует в подвижных играх. Соблюдает правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, сохраняя координацию.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные упражнения в разном темпе, выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях. Доступно освоение главных элементов техники: в беге, в прыжках, в метании, в лазании. Ловля мяча с расстояния, отбивание его об пол. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами. Выполняет различные прыжки на двух ногах. Сохраняет равновесие стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходьбы и бега разными видами свободно. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках, катание на двух- и трехколесном велосипедах.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет традиционные общеразвивающие упражнения с одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков. Прыгает через длинную скакалку. Выполняет разнообразные движения с мячами. Ползание на четвереньках разными способами. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх, играх-эстафетах. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Помогает взрослым готовить и убирать инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта. Проявляет положительные качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

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

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, в соответствии с указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания. Освоены разные виды и способы ходьбы. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях. Доступен бег через препятствия. Ритмично выполняет различные виды прыжков. Освоены разные виды метания, лазания. Может организовать знакомые подвижные игры. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. Может кататься на лыжах, на коньках: сохранять равновесие, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате, кататься на велосипеде, кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**Структура физкультурного занятия для детей 3-7 лет**

**с задержкой психического развития**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спорзале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. – младшая группа

25 мин. – средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Формы организации двигательной деятельности**

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

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— 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 базу, проводится спортивные соревнования.

**2.1 Содержание образовательной деятельности  для детей 3-7 лет**

**с задержкой психического развития**

 Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 3-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия .

Содержанием занятий являются:

* основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
* коррекционно-развивающие подвижные игры;
* танцевальные упражнения;
* общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
* корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
* дыхательная гимнастика;
* релаксационные упражнения.

Для детей с ЗПР вводятся программы дополнительного образования, которые обогащают двигательный опыт ребенка, для старших дошкольников - занятия спортивными играми (футбол, бадминтон).

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 3-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

**Ходьба и бег.**

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге:мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, ( несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

* коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
* коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
* развитие чувства ритма;
* развитие ориентировки в пространстве;
* развитие быстроты реакции;
* развитие скоростно-силовых качеств;
* укрепление свода стопы;
* укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
* коррекция осанки;
* коррекция расслабления.

**Прыжки**.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища.. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у  5-7-летних - слабое подседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; впрыжках с разбега- дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой- много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

* развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
* коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
* развитие дифференцировки усилий, расстояния;
* укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
* развитие подвижности всех суставов;
* развитие скоростно-силовых качеств;
* коррекция и развитие равновесия.

**Метание**.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки:неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

* развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
* развитие ручной ловкости;
* развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
* развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
* развитие мелкой моторики;
* развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
* развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
* развитие подвижности в суставах;
* развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

**Ползание и лазанье.**

         Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

* развитие координации всех звеньев тела;
* развитие согласованности движений;
* развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
* развитие равновесия;
* профилактика плоскостопия;
* развитие способности дифференцировать усилие.

**Общеразвивающие упражнения**.

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

Дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

* коррекция осанки, плоскостопия:
* развитие и коррекция основных движений;
* развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
* развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
* развитие эмоциональной сферы;
* развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

**Подвижные игры.**

Подвижные игры  удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не- сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность  ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Содержание работы |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-**щадящий режим  **-**организация микроклимата в жизни группы  - профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы | **-**планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физ. занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.  - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники  - подвижные игры  - спортивные игры  - индивидуальная работа по развитию движений  - недели здоровья |
| 4. | Мониторинг | -проведение диагностики физической подготовленности дошкольников |
| 5. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры  - самостоятельная деятельность в группах  - динамические паузы  - использование сезонных видов спорта |
| 6. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - соблюдение режима,  - гигиенические процедуры  - рациональная одежда детей в группе, на занятиях |
| 7. | Работа с родителями | - день открытых дверей  - родительские собрания  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях  - пропаганда ЗОЖ |
| 8. | Медико-педагогический контроль | -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и оборудования  - мониторинг за состоянием здоровья детей |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**3.2 Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** | | | | | | |
| **Регламентированная двигательная деятельность** | | | | | | |
| **Формы** | **понедельник** | | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | |
| физкультурные занятия | 25 | |  | 25 |  | 25 | |
| **Частично регламентируемая двигательная деятельность(формы совместной  деятельности педагога с детьми)** | | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| Физминутки | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Физпаузы | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Ф.У, п/игры | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| Физкультурный досуг | 45-50 минут ( 2 раза в месяц) | | | | | |
| Физкультурный праздник | 60-90 минут( 2 раза в год) | | | | | |
| День здоровья | 1 раз в сезон | | | | | |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ**: 3ч. 45 мин. | | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | | |
| Ежедневно. Характер зависит от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.  30 минут | | | | | | |
| **Дополнительные** | | | | | | |
|  | | 25 (1раза в неделю) | | | | |
| Фитбол гимнастика | |
|  | |
| **Двигательная коррекция** | | | | | | |
| Нейропсихологическая коррекция | | 30 минут ( 2 раз в неделю) | | | | |

**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** | | | | | |
| **Регламентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| **Формы** | **понедельник** | | **вторник** | **среда** | **четверг** | | **пятница** |
| физкультурные занятия | 30 | |  | 30 |  | | 30 |
| **Частично регламентируемая двигательная деятельность(формы совместной  деятельности педагога с детьми)** | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | 10 | | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| Физминутки | 3 | | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| Физпаузы | 7 | | 7 | 7 | 7 | | 7 |
| Ф.У, п/игры | 20 | | 20 | 20 | 20 | | 20 |
| Физкультурный досуг | 30-50 минут ( 2 раза в месяц) | | | | |
| Физкультурный праздник | 50-60 минут( 2-3 раза в год) | | | | |
| День здоровья | 1 раз в сезон | | | | |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ**: ***6 часов*** | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | |
| Ежедневно. Характер зависит от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.  30 минут | | | | | |
| **Дополнительные** | | | | | |
|  | | 30 (1раза в неделю) | | | |
| Фитбол гимнастика | |
|  | |
| **Двигательная коррекция** | | | | | |
| Нейропсихологическая коррекция | | 30 минут ( 2 раз в неделю) | | | |

**Учебный план коррекционно-развивающей работы для детей 3-7 лет с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды непосредственно-образовательной деятельности  ( занятий) | Количество НОД в неделю  по периодам обучения | | | | Всего занятий/часов  за год: |
|  | Старшие группы  5-6 лет | | Подготовительные группы 6-7 лет | |  |
| **I**  17 недель | **II**  20 недель | **I**  17 недель | **II**  20 недель | **74**  **недель** |
| Физкультурные занятия в спортивном зале | **2** | **2** | **2** | **2** | **296**  **занятий** |
| **Итого занятий/часов:** | 34/14.1 | 40/16.1 | 34/17 | 40/20 ч. | **144/67,2** |

**Перспективно-тематическое планирование образовательного процесса.**

Младшая группа (возраст 3-4 года)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Неделя | Тема | Количество занятий | Количество часов |
| сентябрь | 1-2 | «Наш любимый детский сад» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Азбука безопасности» | 18 | 18 |
| Октябрь | 1-2 | «Осень золотая» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир игры» | 18 | 18 |
| Ноябрь | 1-2 | «Город мой родной» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мой дом, моя семья» | 18 | 18 |
| Декабрь | 1-2 | «Зимушка-зима» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!» | 18 | 18 |
| Январь | 1-2 | «Приходите в гости к нам» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Путешествие на Север» | 18 | 18 |
| Февраль | 1-2 | «Моя Родина – Россия» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир профессий» | 18 | 18 |
| Март | 1-2 | «Весна идет, весне дорогу!» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Чтобы быть всегда здоровым – закаляйся!» | 18 | 18 |
| Апрель | 1-2 | «Тайны космических далей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Наша планета Земля» | 18 | 18 |
| Май | 1-2 | «Я в мире людей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «До свидания, весна! Здравствуй, лето!» | 18 | 18 |

Средние группы (возраст 4-5 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Неделя | Тема | Количество занятий | Количество часов |
| сентябрь | 1-2 | «Наш любимый детский сад» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Азбука безопасности» | 18 | 18 |
| Октябрь | 1-2 | «Осень золотая» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир игры» | 18 | 18 |
| Ноябрь | 1-2 | «Город мой родной» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мой дом, моя семья» | 18 | 18 |
| Декабрь | 1-2 | «Зимушка-зима» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!» | 18 | 18 |
| Январь | 1-2 | «Приходите в гости к нам» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Путешествие на Север» | 18 | 18 |
| Февраль | 1-2 | «Моя Родина – Россия» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир профессий» | 18 | 18 |
| Март | 1-2 | «Весна идет, весне дорогу!» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Чтобы быть всегда здоровым – закаляйся!» | 18 | 18 |
| Апрель | 1-2 | «Тайны космических далей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Наша планета Земля» | 18 | 18 |
| Май | 1-2 | «Я в мире людей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «До свидания, весна! Здравствуй, лето!» | 18 | 18 |

Старшая группа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Неделя | Тема | Количество занятий | Количество часов |
| сентябрь | 1-2 | «Наш любимый детский сад» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Азбука безопасности» | 18 | 18 |
| Октябрь | 1-2 | «Осень золотая» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир игры» | 18 | 18 |
| Ноябрь | 1-2 | «Город мой родной» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мой дом, моя семья» | 18 | 18 |
| Декабрь | 1-2 | «Зимушка-зима» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!» | 18 | 18 |
| Январь | 1-2 | «Приходите в гости к нам» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Путешествие на Север» | 18 | 18 |
| Февраль | 1-2 | «Моя Родина – Россия» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир профессий» | 18 | 18 |
| Март | 1-2 | «Весна идет, весне дорогу!» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Чтобы быть всегда здоровым – закаляйся!» | 18 | 18 |
| Апрель | 1-2 | «Тайны космических далей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Наша планета Земля» | 18 | 18 |
| Май | 1-2 | «Я в мире людей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «До свидания, весна! Здравствуй, лето!» | 18 | 18 |

Подготовительная к школе группа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Неделя | Тема | Количество занятий | Количество часов |
| сентябрь | 1-2 | «Наш любимый детский сад» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Азбука безопасности» | 18 | 18 |
| Октябрь | 1-2 | «Осень золотая» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир игры» | 18 | 18 |
| Ноябрь | 1-2 | «Город мой родной» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мой дом, моя семья» | 18 | 18 |
| Декабрь | 1-2 | «Зимушка-зима» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!» | 18 | 18 |
| Январь | 1-2 | «Приходите в гости к нам» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Путешествие на Север» | 18 | 18 |
| Февраль | 1-2 | «Моя Родина – Россия» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Мир профессий» | 18 | 18 |
| Март | 1-2 | «Весна идет, весне дорогу!» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Чтобы быть всегда здоровым – закаляйся!» | 18 | 18 |
| Апрель | 1-2 | «Тайны космических далей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «Наша планета Земля» | 18 | 18 |
| Май | 1-2 | «Я в мире людей» | 18 | 18 |
|  | 3-4 | «До свидания, весна! Здравствуй, лето!» | 18 | 18 |