

**Принято:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2022г.

**Утверждаю:**  
Заведующий \_\_\_\_\_/Н.С.Винокурова/  
Приказ от 31.08.2022г.№ 68 – ОД

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для  
детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и детей  
дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

**Ляпуновой Марины Олеговны, инструктора по физической культуре**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 33 компенсирующего вида  
Приморского района Санкт-Петербурга  
на 2022 – 2023 учебный год**

Санкт-Петербург

2022

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>  | <b>Стр.</b> |
|------------------|--|-------------|
| <b>I.</b>        | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>  | 3           |
| <b>1.1.</b>      | Пояснительная записка  | 3           |
| <b>1.2.</b>      | Цели и задачи рабочей программы  | 12          |
| <b>1.3.</b>      | Принципы и подходы к формированию рабочей программы  | 15          |
| <b>1.4.</b>      | Планируемые результаты освоения рабочей программы  | 20          |
| <b>II.</b>       | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>   | 24          |
| <b>2.1.</b>      | Особенности образовательной деятельности   | 24          |
| <b>2.2.</b>      | Интеграция с другими образовательными областями  | 25          |
| <b>2.3.</b>      | Задачи образовательной деятельности  | 26          |
| <b>2.4.</b>      | Содержание образовательной деятельности  | 33          |
| <b>2.5.</b>      | Система физкультурно-оздоровительной работы  | 41          |
| <b>2.6.</b>      | Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации                     | 47          |
| <b>2.7.</b>      | Взаимодействие с семьями воспитанников   | 49          |
| <b>III.</b>      | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>  | 51          |
| <b>3.1.</b>      | Организация образовательного процесса  | 51          |
| <b>3.2.</b>      | Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей с ЗПР, ТНР по возрастам | 54          |
| <b>3.3.</b>      | Учебный план по реализации рабочей программы   | 58          |
| <b>3.4.</b>      | Материально-техническое обеспечение  | 55          |
| <b>3.5.</b>      | Учебно-методическое обеспечение  | 58          |

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка<sup>1</sup>**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (далее – программа, рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона РФ от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);
- Приказа Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17.

---

<sup>1</sup>Программа разработана при участии заведующего кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, д-ра пед. наук, профессора С.П. Евсеева

— Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжёлыми нарушениями речи, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17.

— Примерной рабочей программы воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 01.07.2021 года 2/21) с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана для детей с задержкой психического развития (ЗПР) и тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) дошкольного возраста (4-8 лет).

### **Особенности развития детей с задержкой психического развития, тяжёлыми нарушениями речи, значимые для разработки и реализации Программы**

#### *Дети с задержкой психического развития*

Задержка психического развития (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация. Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть

различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

В соответствии с классификацией К.С. Лебединской традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

1. Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости; инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении; снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности. Психофизический инфантилизм иногда имеет наследственную природу. В некоторых семьях отмечается, что и родители в детстве имели соответствующие черты.

2. Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими и длительными соматическими заболеваниями. Для данного варианта ЗПР характерны стойкая физическая и психическая астения; наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

3. Задержка психического развития психогенного генеза. Она возникает при длительном воздействии психотравмирующих факторов, связана с неблагоприятными условиями воспитания, вызывающими нарушение формирования личности ребенка. В результате могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка, невротические и неврозоподобные нарушения, и, как следствие, патологическое развитие личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции; дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

4. Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции.

Для детей с задержкой психического развития характерны<sup>2</sup>:

- фрагментарное и нецеленаправленное восприятие: скорость выполнения перцептивных операций значительно снижена; дети дошкольного возраста с ЗПР испытывают сложности при выполнении заданий по образцу, затруднена ориентировка в пространстве;
- неустойчивость внимания в связи с низкой работоспособностью и быстрой истощаемостью: дети плохо концентрируются, часто отвлекаются, действуют импульсивно, с трудом переключаются с одного задания на другое;
- отставание всех видов мышления: в большей степени развито наглядно-действенное мышление; затруднены главные мыслительные операции (анализ, обобщение, сравнение, классификация); наблюдаются трудности применения полученных ранее знаний и умений для решения новых задач;
- недостаточно сформированная память, отличающаяся значительным снижением объема и прочности запоминания, в большей степени страдает вербальная память;
- отставание в развитии речи: словарный запас беден, грамматический строй речи недостаточно сформирован, обнаруживаются дефекты звукопроизношения, присущи недостатки фонематического слуха;
- повышенная тревожность; резкие перепады настроения, возможны вспышки гнева и агрессии; болезненное реагирование на неудачи; в общении с взрослыми и сверстниками активности обычно не проявляют, предпочитают играть в одиночестве.

Среди дошкольников с ЗПР значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей физической подготовленности, в частности: в развитии скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, сенсомоторных реакций, в сформированности навыков основных движений. Выполнение двигательных действий сопровождается синкинезией<sup>3</sup> движений. Детям сложно вычленить главные, ведущие элементы движения (основы техники и связующее звено), – они много внимания уделяется второстепенным элементам (деталям техники), что не позволяет быстро и чётко запомнить алгоритм движения и его характеристики (скорость, амплитуду, траекторию, силу и т.д.). Эти же факты и ограничивают стабильность навыка, перенос сформированного стереотипа движения в новые условия вызывает у детей с ЗПР сложности.

---

<sup>2</sup> Рогалева О.О., Общая психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития дошкольного возраста / Проблемы педагогики, №. 8 (19), 2016, с. 24-25.

<sup>3</sup> Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета, 2019, №. 3 (28), с. 6.

Наиболее выражено отставание в развитии следующих координационных способностей: воспроизведение заданного темпа и ритма движения, процессуальной и целевой точности движения, согласованность движения рук и ног, межмышечная координация, дифференциация движений во времени, в пространстве и по прилагаемым усилиям. Отмечается также отставание в развитии общей выносливости. Задержка сенсорного и моторного развития приводит к замедленному и менее качественному освоению упражнений с мячом, с гимнастическими палками и другим спортивным инвентарём, страдает способность к смене параметров движений (вида движения, скорости, частоты, направления).

***Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития***

Во ФГОС ДО отмечается, что образовательная и *коррекционная* работа в группах комбинированной и компенсирующей направленности, а также в условиях инклюзивного образования, должна учитывать особенности развития и ***специфические образовательные потребности и возможности*** каждой категории детей.

ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер, которое обуславливает низкий уровень овладения детьми дошкольного возраста коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

***Особые образовательные потребности детей с ЗПР в рамках реализации занятий по адаптивному физическому воспитанию*** определяются основным нарушением и вторичными нарушениями и заключаются в следующем:

- раннее выявление ограничений и недостатков в развитии двигательной сферы ребенка;
- направленность процесса физического воспитания на коррекцию и развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной, личностной, социально-коммуникативной сферы;
- содействие социальной интеграции ребенка;
- преемственность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к разработке и реализации коррекционно-развивающего маршрута физического воспитания ребенка;

- учет особенностей психофизического состояния и потенциалов развития детей с ЗПР в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (психолого-медико-педагогического консилиума);
- построение занятий по АФК с учетом особенностей функционального состояния ЦНС;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействие формированию у детей здорового образа жизни;
- реализация на занятиях по АФК здоровьесберегающих педагогических технологий;
- построение процесса обучения двигательным действиям и развития физических способностей с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей детей;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений детей об окружающем мире, о возможностях своего организма, двигательной и психической функций;
- совершенствование двигательных умений и навыков в практической и игровой деятельности ребенка;
- стимуляция на занятиях по АФК познавательной и речевой активности, побуждение интереса к своей телесности, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- применение средств, методов, форм организации процесса обучения двигательным действиям с учетом особенностей развития познавательной сферы ребенка;
- пошаговое усложнение двигательных заданий с представлением ребенку самостоятельности в решении двигательных задач, сочетаемой с дозированной помощью взрослого;
- постепенный переход от непосредственного педагогического руководства двигательной активностью ребенка к формированию предпосылок самостоятельной двигательной деятельности;
- мониторинг физического, психического развития и физической подготовленности детей;
- развитие коммуникативной активности, применение приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками, формирование у него социально одобряемого двигательного поведения;
- содействие развитию речевой функции;
- развитие предметной, игровой, деятельности, детского экспериментирования;

— налаживание сотрудничества с семьей, формирование у родителей социально активной позиции, направленной на коррекцию развития ребенка; оказание им консультативной и методической помощи.

### *Дети с тяжелыми нарушениями речи*

Дети с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) представляют собой сложную разнородную группу, характеризующуюся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития. Это особая категория детей, у которых нарушены все компоненты речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которое проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия. Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательно-моторной организации деятельности ребенка. Так проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны. У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других —гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов (Л. В. Лопатина, О. Г. Приходько). Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения двигательно-моторной организации деятельности.

### ***К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:***

- раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной

абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов и средств физической культуры;

- щадящий, здоровьесберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки, в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;

- формирование и развитие умений регулировать свое психо-эмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;

- содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Особые образовательные потребности детей с ТНР требуют создания на занятиях адаптивной физической культурой ряда условий:

- стимуляция речевой активности и потребности ребенка в вербальной коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями воспитанников;

- четкое, внятное проговаривание инструкций и распоряжений, коротких и ясных по содержанию, обеспечивающих понимание обращенной речи;

- грамотная речь педагога, демонстрирующая нормативные речевые образцы;

- широкое применение наглядных методов и приемов обучения, направленных на активизацию различных дистантных и контактных анализаторных систем (зрительных, слуховых, тактильных и т.п.).

Представленная Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми

нарушениями речи. При ее реализации используются средства и методы адаптивной физической культуры.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями физического и психического развития воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Программа направлена на решение задач адаптивной физической культуры в совместной деятельности ребенка с взрослыми и другими детьми, а также его самостоятельной двигательной активности в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

## **1.2.Цели и задачи рабочей программы**

**Целью** программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

— содействие охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для своевременного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических, раскрытие потенциальных возможностей каждого ребёнка в овладении ценностями физической культуры;

— создание условий для осуществления дифференцированной работы по коррекции нарушений в физическом, психическом и речевом развитии детей с ЗПР и ТНР средствами адаптивной физической культуры;

— осуществление физического воспитания детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— содействие в формировании личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, физических способностей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

#### **Образовательные задачи:**

— способствовать формированию сенсорных эталонов;

— способствовать расширению представлений об окружающем мире;

— сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;

— способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;

— способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;

— сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.

#### **Воспитательные задачи:**

— способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;

— формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;

— способствовать формированию самодисциплины;

— формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);

— способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

### **Развивающие задачи:**

- развивать физические способности воспитанников.

### **Коррекционные задачи:**

- развивать координационные способности;
- содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;
- способствовать коррекции отклонений поведения;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);
- способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- способствовать развитию эмпатии;
- способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;
- создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- способствовать коррекции речевых нарушений за счет:
  - нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпо-ритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;
  - формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;
  - формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственно-временной организации двигательного акта;
  - развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

### **Профилактические задачи:**

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;

- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

#### ***Условия реализации программы:***

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;
- организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПР и ТНР;
- создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;
- междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;
- «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;
- дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;
- создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;
- непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;
- сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);
- продуктивное взаимодействия педагогов дошкольной образовательной организации с семьей воспитанников.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

#### ***Общие дидактические принципы и особенности их применения при реализации программы***

*Принцип научности* предполагает выбор средств, методов, методик и методических приёмов адаптивной физической культуры с учётом современного научного знания о

психофизических особенностях детей с ЗПР и ТНР.

*Принцип связи теории с практикой.* Реализация этого принципа предполагает связь научного знания об окружающей действительности с раскрытием путей его использования в жизни. Первые сведения об окружающем мире любой ребенок получает в процессе предметно-практической деятельности, в дальнейшем педагог обобщает и систематизирует этот опыт, сообщает новые сведения о предметах и явлениях. Приобретенные знания ребенок может использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего его деятельность поднимается на новый уровень. Знания, умения и навыки, формируемые на занятиях по АФК должны быть максимально «прикладными» – реализуемыми в повседневной жизни ребенка или являющимися основой для последующего формирования более сложных умений и навыков.

*Принцип активности и сознательности в обучении.* Инструктор в процессе занятия создает педагогические условия, побуждающие ребёнка с ЗПР и ТНР быть активным участником педагогического процесса. Обучение и воспитание представляют собой двусторонние процессы. С одной стороны – объект обучающего и воспитывающего воздействия – ребенок, которого обучают и воспитывают, а с другой стороны, ребенок сам активно участвует в процессе обучения и чем выше его субъектная активность, тем лучше результат. Снижение уровня субъектной активности, слабость познавательных интересов, несформированность познавательной мотивации существенно влияют на успешность освоения образовательной программы детьми с ЗПР и ТНР. Педагоги должны знать об этих особенностях и строить воспитательную и образовательную работу, применяя соответствующие методы и приемы, активизирующие и стимулирующие субъектную активность детей.

*Принцип доступности* предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических и возрастных особенностей контингента, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Учет психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них, опора на «зону ближайшего развития» соответствует требованиям ФГОС ДО и предполагает выбор образовательного содержания Программы по адаптивной физической культуре повышенной трудности. При этом в равной мере нежелательно облегчать или чрезмерно повышать трудность и темп освоения программного материала.

*Принцип последовательности и систематичности.* Предлагаемые в содержании Программы физические упражнения, игры, эстафеты, формируемые двигательные умения и

навыки следует применять систематически с применением средств АФК и в соответствии с последовательным усложнением задач и повышением требований к обучаемому к их решению по принципу «от простого к сложному». Это будет способствовать росту показателей физического и психического развития и сенсорно-моторных реакций. Учет данного принципа позволяет сформировать у детей целостную систему знаний, умений, навыков. При разработке программного содержания следует также предусмотреть интеграцию знаний из различных образовательных областей, что позволит сформировать в сознании ребенка целостную картину мира. Образовательная программа строится по линейно-концентрическому и спиралевидному принципам, что позволяет расширять и углублять представления и умения детей на каждом последующем этапе обучения.

*Принцип прочности.* У детей могут отмечаться трудности в освоение новых и быстрый «распад» усвоенных двигательных действий. В связи с этим возрастает роль повторения и закрепления пройденного при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей. Поэтому в процессе освоения ребенком содержания программы необходимо на каждом этапе обучения добиваться стабильности в воспроизведении им знаний, умений и навыков, путем их повторения в частично вариативных условиях, создавая тем самым основу к овладению новым программным материалом.

*Принцип наглядности* предполагает организацию обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого, как средства актуализации сознания ребенка. Словесное сопровождение является необходимым условием компенсации недостаточности какой-либо сенсорной системы за счет активизации сохранный анализаторной системы. Выбор средств и методов наглядности зависит от характера недостаточности в развитии сенсорной системы, возраста ребенка, этапа коррекционно-развивающей деятельности.

*Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию.* В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ЗПР и ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребёнка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных

групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются неэффективными.

В работе с детьми с ЗПР и ТНР не менее актуален *дифференцированный подход* в условиях коллективного образовательного процесса, который обусловлен наличием вариативных индивидуально-типологических особенностей даже в рамках одного варианта нарушенного развития. В одной и той же группе могут воспитываться дети как с различными вариантами ЗПР или ТНР, так и с различными особенностями проявления нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Дети могут отличаться между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микрогрупп, инструктору АФК нужно для каждой из них дифференцировать содержание и организацию образовательно-коррекционной работы, учитывать темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирать методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

### ***Специальные принципы***

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами:

**Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания** – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Это обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждой физической способности

происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме и психике. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении педагогических требований. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий, обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

**Принцип прогрессирования педагогических воздействия** – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка, посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

**Принцип полимодальности и максимальной дифференциации**– предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.

**Принцип гуманистической направленности**– отражает признание человека, его жизни, физического, психического, психологического здоровья высшей общечеловеческой ценностью. Реализация этого принципа предполагает признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью, опору в обучении и воспитании на его положительные качества, на создание ситуации успеха, психологическую защищенность и создание в образовательной организации эмоциональной комфортной атмосферы.

**Принцип целостности педагогического процесса** означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, т. е. условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

**Принцип социализации и интеграции** направляет педагогический процесс на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка; освоение социально-культурного опыта, использование сформированных знаний, умений, навыков в повседневной жизни; активное включение детей в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми и сверстниками.

**Принцип интеграции образовательных областей** предполагает взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей с целью раскрытия возможностей развития личности ребенка.

**Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и**

**развивающих задач.** Соблюдение данного принципа требует выхода за рамки реализации актуальных возможностей и преодоления имеющихся у ребенка трудностей. Он предполагает выявление потенциальных возможностей ребенка, построение ближайшего прогноза его развития.

**Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании** ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса в рамках ведущей деятельности дошкольного возраста - игре и сопутствующей ей продуктивных видах деятельности, творческой и физической активности ребенка, определяющих центральные психические новообразования дошкольного детства.

**Принцип развивающего вариативного образования** предполагает, что содержание образования предлагается ребёнку через разные виды деятельности с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребёнка.

### **1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Освоение воспитанниками с ЗПР и ТНР основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития внутри данных нозологических категорий.

*Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР и ТНР* состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка.

## **Целевые ориентиры на этапе дошкольного возраста освоения Программы**

*Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с ЗПР и ТНР к 5-6 годам:*

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнением ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

*В период реализации программы дети:*

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;

— знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

*В период реализации программы дети осваивают:*

— порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д), повороты на месте;

— общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);

— основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

— лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;

— ритмические упражнения;

— элементы спортивных упражнений;

— подвижные игры;

— основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

— строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

— начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

— сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;

— ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

— бегать, не опуская головы;

— одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;

— ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;

— подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

— лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР и ТНР (к 7-8 годам)*

**По направлению «Физическое развитие»:**

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;
- ребенок владеет техникой основных движений;
- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторная координация и чувство ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

**Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основой объективной оценки соответствия достижений ребенка установленным требованиям образовательной деятельности и физической подготовки. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В ДОО разрабатывается система мониторинга индивидуального развития воспитанников, предполагающая систему диагностических мероприятий, рассчитанных на весь период пребывания ребёнка в ДОО.

Степени реального освоения ребенком обозначенных целевых ориентиров к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития.

Дети с ЗПР и ТНР исходно могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень его развития, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими задержку психического развития или тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту.

На первой ступени проводится коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста. Она направлена на совершенствование механизмов психо-физического развития детей, формирование и коррекцию основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) и развитию физических способностей.

На второй ступени в работе с детьми средней группы акцентируется внимание на совершенствовании и коррекции основных движений и развитии физических способностей, прежде всего общих и специфических координационных способностей, включая межмышечную координацию, мелкую моторику, статическое и динамическое равновесие и др. Ставятся задачи содействия психическому и речевому развитию, формированию коммуникативных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.

На третьей ступени физическое воспитание детей с ЗПР и ТНР старшей и подготовительной групп направлено на обогащение двигательного опыта воспитанников посредством совершенствования навыка основных движений и знакомства с элементами спортивных упражнений и игр, совершенствование механизмов саморегуляции, нормализацию мышечного тонуса, а также стимулирование вербального взаимодействия.

*Занятие в спортивном зале* в каждой возрастной группе проводится 2 раза в неделю.

Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

25 мин. - средняя группа

25 мин - разновозрастная группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - средняя группа

2 мин - разновозрастная группа

3 мин. - старшая группа

4 мин. - подготовительная к школе группа. (разминка).

*Основная часть* (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. - средняя группа, 15 мин. - разновозрастная группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть* (игра малой подвижности)

2 мин. –средняя группа;

2 мин. –разновозрастная группа;

2 мин. – старшая группа;

4 мин. –подготовительная к школе группа.

Третье занятие адаптивной физической культурой в неделю проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, который направлен на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по адаптивной физической культуре учитывается естественное повышение двигательной активности ребенка в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

### ***Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе***

*Оздоровительная разминка* (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

*Оздоровительно-развивающая «тренировка»* (развитие физических способностей, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре). Продолжительность примерно: 18 мин. - средняя группа, 18 мин. - разновозрастная группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

## **2.2.Интеграция с другими образовательными областями**

В соответствии с принципом интеграции образовательных областей Программа предполагает взаимосвязь физического развития с социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической образовательными областями.

- Социально-коммуникативное развитие:

Развивать опыт совместной игры со взрослыми со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на

вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- **Познавательное развитие:**

Обогащать знания детей о режимах двигательной активности, 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 адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

- **Художественно-эстетическое развитие:**

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

### 2.3. Задачи образовательной деятельности

| Разделы  | Задачи  |
|--|---|
| Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ | <p>— знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании — для ног, рук, туловища);</p> <p>— систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> |

| Разделы | Задачи  |
|---------|---|
|         | <p>— осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</p> <p>— проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <p>— проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на носок (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <p>— при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</p> <p>— подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);</p> <p>— контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской</p> |

| Разделы                        | Задачи   |
|--------------------------------|--|
|                                | <p>деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);</p> <p>— осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;</p> <p>— включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;</p> <p>— объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);</p> <p>— учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</p> <p>— развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</p> <p>— побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>— привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;</p> |
| Адаптивная физическая культура | <p>— создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</p> <p>— использовать для развития основных движений, их техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки</p>  |

| Разделы | Задачи  |
|---------|---|
|         | <p>(динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li> <li>— развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li> <li>— способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</li> <li>— совершенствование качественной стороны движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей;</li> <li>— развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li> <li>— учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;</li> <li>— формировать у детей правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>— формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> <li>— учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>— закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>— формировать навыки разных видах прыжков, акцентируя</li> </ul> |

| Разделы   | Задачи   |
|-----------|--|
|           | <p>внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия;</p> <p>— развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>— учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>— учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>— совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>— совершенствовать общую моторику, с применением корректирующих упражнений для разных мышечных групп;</p> <p>— развивать способностей детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>— формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>— стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>— развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).</p> |
| Коррекция | — дифференцированно применять игры и упражнения для  |

| Разделы                                       | Задачи  |
|---|---|
| <p>недостатков и развитие ручной моторики</p> | <p>нормализации мышечного тонуса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;</li> <li>— развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</li> <li>— тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</li> <li>— развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</li> <li>— применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</li> <li>— развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</li> <li>— развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</li> <li>— развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</li> <li>— формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</li> <li>— развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</li> </ul> |

| Разделы   | Задачи  |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</li> <li>— учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</li> <li>— развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.);</li> <li>— учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</li> <li>— учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).</li> </ul> |
| Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики | <ul style="list-style-type: none"> <li>— содействие развитию дыхательной системы;</li> <li>— обучение диафрагмальному дыханию;</li> <li>— укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.</li> </ul>   |
| Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы      | <ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы(слухо-зрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</li> <li>— способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</li> <li>— развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности;</li> </ul>   |

| Разделы | Задачи  |
|---------|---|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>— формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.;</li> <li>— развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;</li> <li>— развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</li> <li>— учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы,</li> <li>— развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</li> <li>— закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания;</li> <li>— развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;</li> <li>— предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).</li> </ul> |

#### 2.4. Содержание образовательной деятельности

Программа по адаптивной физической культуре носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных

нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают занятия адаптивной физической культурой, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

При проектировании рабочей программы по адаптивной физической культуре для детей с ЗПР работникам дошкольной образовательной организации рекомендуется ориентироваться на уровневую дифференциацию психофизического развития внутри данной нозологической категории:

1 группа – дети с ЗПР, физическое развитие которых соответствует или приближается к возрастной норме, При формировании двигательных навыков у данной группы дошкольников особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих целенаправленности, настойчивости, сосредоточенности на результате.

2 группа – дети с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких дошкольников выделяют негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, а также специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных движений. Задания на уроках адаптивной физической культуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, их движения неточны. Особые затруднения вызывает выполнение сложно-координированных движений попеременного характера.

3 группа – дошкольники с ЗПР, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, связанные с соматическим заболеванием. Замедление темпа развития детей этой группы связано со стойкой соматогенной астенией, которая проявляется в повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению.

Воспитанники с ТНР также представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения

последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно, многоступенчатой инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений как перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Основным принципом проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре является дифференциация коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР и ТНР с различным состоянием физического и двигательного развития.

**Содержанием занятий по адаптивной физической культуре являются:**

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные и ритмические 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.

В содержание занятий по адаптивной физической культуре также могут входить элементы ритмопластики, стрейтчинг-гимнастики, фитбол-гимнастики, танцевально-игровая программ для старших дошкольников –элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон) и спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на самокате, езда на велосипеде, плавание

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, в рассыпную, 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, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепошенность 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.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперёд, 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 4-7-летних –недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места,неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жёсткое приземление, часто с потерей равновесия.

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 –сложнокоординационное двигательное действие, развивает меткость, способно к дифференцированию пространственно-временных характеристик, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объёму, цвету, дробтики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, жёлуди, снежки, тарелочки.

В 4 года - 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.

Освоение данного двигательного действия дается детям с трудом. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается техника целостного выполнения метания.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полёта (как правило, вперёд-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, верёвочную 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 4-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

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) 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 инвентарём - 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.

4-5-летних 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»; пригибание 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 счёт, 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 регуляторных функций;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

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. 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 - несформированность 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 определённому темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребёнка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития.

Если игра неинтересна ребёнку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идём по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещённое 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.

Одним из компонентов содержания программы является психогимнастика с использованием пантомимических этюдов и игр. Термин психогимнастика можно рассматривать как в широком, так и в узком значении. В широком — это курс специальных психокоррекционных занятий, направленный на формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка: познавательных, эмоционально-волевых, эмоционально-личностных. В узком значении — это специальные психокоррекционные техники, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного способа коммуникации в группе. Использование психорегулирующих и психомышечных заданий возможно лишь при условии индивидуального подхода, так как выбор конкретных упражнений их дозировка и метод объяснения задания, учитывая особенности контингента, продиктован не целью и задачами педагогического процесса, сколько возможностями, клинической картиной и желанием самого ребёнка.

Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:

- упражнения выполняются ребёнком самостоятельно.
- после выполнения упражнения спрашиваем ребёнка о его ощущениях, стараемся получить от него обратную связь, выполнение данного условия способствует побуждению к самонаблюдению и фиксации ощущений.
- поощрять самостоятельное повторение ребёнком упражнений в течение дня.

Рекомендуется набор психогимнастических упражнений и игр чешского психолога Г. Юновой (в модификации М.И. Чистяковой).

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.



## 2.5 Система физкультурно-оздоровительной работы

| Содержание   | Периодичность             | Ответственные  | Время          |
|--|---------------------------|--|----------------|
| <b>Оптимизация режима</b>  |                           |  |                |
| Организация жизнедеятельности детей в адаптационный период, создание комфортного режима        | Ежедневно                 | Воспитатели, педагог-психолог, медсестра                                 | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |                           | Воспитатели, учителя-дефектологи, педагог-психолог, инструктор АФК, врач | В течение года |
| <b>Организация двигательного режима</b>  |                           |  |                |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно перед завтраком | Воспитатели  | В течение года |
| Занятия адаптивной физической культурой  | 3 раза в неделю           | Инструктор АФК   | В течение года |
| Гимнастика после дневного сна  | Ежедневно                 | Воспитатели, контроль медсестра  | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений   | Ежедневно                 | Воспитатели  | В течение года |
| Музыкальные занятия  | 2 раза в неделю           | Музыкальный руководитель   | В течение года |
| Спортивный досуг   | По плану                  | Инструктор АФК   | В течение года |

| Содержание  | Периодичность   | Ответственные  | Время          |
|---|---|--|----------------|
| Пальчиковая гимнастика  | Ежедневно 1 раз в день                                | Учителя-дефектологи,<br>воспитатели  | В течение года |
| Гимнастика с элементами<br>нейропсихологической коррекции                 | Ежедневно 1 раз в день                                | Учителя-дефектологи  | В течение года |
| Артикуляционная гимнастика  | 3 раза в неделю                                       | Учитель-логопед  | В течение года |
| Динамические паузы  | Ежедневно на ООД                                      | Воспитатели, учителя-<br>логопеды, учителя-<br>дефектологи, педагоги-<br>психологи | В течение года |
| <b>Охрана психического здоровья</b>                                       |   |  |                |
| Использование приемов релаксации:<br>минуты тишины, музыкальные паузы     | Ежедневно несколько раз в день                        | Учителя-дефектологи,<br>воспитатели  | В течение года |
| <b>Профилактика заболеваемости</b>  |   |  |                |
| Дыхательная гимнастика в игровой<br>форме                                 | 3 раза в день во время утренней зарядки,<br>после сна | Учителя-дефектологи,<br>контроль медработника                                      | В течение года |
| <b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>                   |   |  |                |
| Воздушные ванны (облегченная одежда,<br>одежда соответствует сезону года) | Ежедневно   | Воспитатели  | В течение года |
| Прогулки на воздухе   | Ежедневно   | Воспитатели  | В течение года |

| Содержание   | Периодичность                  | Ответственные                       | Время          |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| Хождение босиком по «дорожке здоровья»                         | Ежедневно, после дневного сна  | Воспитатели                         | В течение года |
| Обширное умывание  | Ежедневно, после дневного сна  | Воспитатели                         | В течение года |
| Игры с водой   | По плану                       | Воспитатели                         | Июнь – август  |
| Гимнастика пробуждения   | После сна в группе каждый день | Воспитатели                         | В течение года |
| Полоскание зева кипяченой охлажденной водой                    | После каждого приема пищи      | Воспитатели, помощники воспитателей | В течение года |
| <b>Лечебно-оздоровительная работа</b>                          |                                |                                     |                |
| Витаминация третьего блюда                                     | Ежедневно                      | Специалист по питанию               | В течение года |
| <b>Организация питания</b>                                     |                                |                                     |                |
| Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами | Ежедневно                      | Специалист по питанию               | В течение года |

### Организация оздоровления и закаливания

| Форма закаливания   | Закаливающее воздействие  | Длительность (мин в день)   |                                      |        |        |
|---|---|-----------------------------|--------------------------------------|--------|--------|
|   |   | 3-4 года                    | 4-5лет                               | 5-6лет | 6-7лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)  | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями  | 5-7                         | 5-10                                 | 7-10   | 7-10   |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении  | Воздушная ванна   | В течение дня               |                                      |        |        |
| Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п. | до 15                       | до 20                                | до 25  | до 30  |
| Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (на улице)    | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями  | до 15                       | до 20                                | до 25  | до 30  |
| Прогулка в первой и второй половинах дня  | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями  | 2 раза в день по 1,5-2 часа | 2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа |        |        |
|   |   | с учетом погодных условий   |                                      |        |        |
| Полоскание горла (рта) после обеда  | Закаливание водой в повседневной жизни  | 3-7                         | 3-7                                  | 3-5    | 3-5    |
|   |   | Подготовка и сама процедура |                                      |        |        |

|  |   |                                     |      |      |      |
|--|---|-------------------------------------|------|------|------|
| Дневной сон без маек                     | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующим СанПиН |      |      |      |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)                                  | 5-7                                 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна           | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание и др.), полоскание горла                      | 5-15                                | 5-15 | 5-15 | 5-15 |

В дошкольной образовательной организации используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия всех видов и направленности. Их примерный перечень должен быть скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся реальных условий для проведения закаливающих процедур.

***Требования к организации закаливания детей с ЗПР и ТНР:***

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур,
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий на разные участки тела, чередование как по силе, так и длительности воздействия;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Время проведения закаливающих процедур непосредственно связано с возрастом детей и методикой закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации, медицинского персонала, инструктора по адаптивной физической культуре, педагогов и родителей.

## **2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации**

### *Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя.*

Перед занятием АФК воспитатель отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Выстраивает детей в соответствии с порядком построения определенным инструктором по адаптивной физической культуре.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках НОД. Воспитатель совместно с инструктором АФК интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в области:

- «Здоровье» - использование здоровье сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;
- «Социализация» - 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;
- «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности;
- «Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;
- «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### *Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и логопеда.*

Взаимодействие инструктора АФК с логопедом направлено на решение следующих задач:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- формирование умения согласовывать слово и жест;

- воспитание умения работать в коллективе;
- повышение уровня развития респираторной системы.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и педагога-психолога, учителя-дефектолога, учителя-логопеда*

Взаимодействие инструктора АФК с педагогом-психологом и дефектологом направлено на решение следующих задач:

- коррекция эмоционально-волевой сферы и поведенческих отклонений;
- определение наиболее актуальных направлений индивидуализации образовательного процесса;
- диагностика уровня психомоторного развития;
- формирование и совершенствование функций саморегуляции;
- развитие самостоятельности;
- профилактика психоэмоционального перенапряжения;
- совершенствование способности к эмпатии;
- коррекция различных форм внимания;
- коррекция процессов планирования и организации деятельности;
- формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- определение физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности детей);
- анализ выписок из медицинских карт для учета индивидуальных показаний и противопоказаний;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального  
руководителя*

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников:

- развивает эмоциональную сферу детей;
- активизирует умственную деятельность воспитанников;
- способствует невербальной раскрепощенности;
- способствует развитию координационных способностей;
- способствует обогащению двигательного опыта.

**Организация и формы взаимодействия с педагогами на 2022-2023 учебный год**

| <b>Мероприятие</b>   | <b>Срок</b> |
|--|-------------|
| Проведение анализа спортивных уголков в группе   | сентябрь    |
| Оформление стендовой информации «Спортивный уголок дома»   | октябрь     |
| Подбор и составление картотеки «Игры и игровые упражнения малой подвижности»                               | ноябрь      |
| Семинар-практикум для педагогического коллектива «Использование парашюта в утренней гимнастике»            | декабрь     |
| Представить видеoinформацию на сайт ДОУ по игровому пособию «Парашют» на занятиях физической культурой     | январь      |
| Разработать рекомендации для воспитателей по теме «Использование игрового оборудования «Парашют» в группе» | февраль     |
| Открытое занятие с использованием игрового оборудования «Парашют»  | март        |
| Совместное проведение «Всемирного дня здоровья»  | апрель      |
| Выступление на педсовете по изученной теме с обобщением опыта работы за год (представление презентации)    | май         |

## **2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников**

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

*Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников* - информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (спокойное общение, питание, закаливание, двигательная активность).

### **Основные задачи работы с родителями**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные мероприятия.

### **Основные формы взаимодействия с семьей.**

1. Знакомство с семьей (анкетирование семей).
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса (оформление информационных стендов, создание памяток, ведение сайта дошкольного учреждения).
3. Образование родителей (организация семинаров-практикумов, проведение мастер-классов, тренингов в дистанционном формате).
4. Совместная деятельность (привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников, досугов).

### **Данная цель достигается посредством:**

- стимулирования двигательной активности ребёнка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;
- знакомства родителей с опасными для здоровья ребёнка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоёма) и способами поведения в них;
- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;

— стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

— сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий;

— проведения совместных с родителями спортивных мероприятий;

**План работы по организации взаимодействия инструктора по адаптивной физической культуре и родителей**

| Срок     | Форма взаимодействия  | Содержание   |
|----------|---|--|
| Сентябрь | Анкетирование родителей,<br>материал на родительские собрания<br>Участие в родительском собрании      | «Организация физкультурных занятий в детском саду»                   |
| Октябрь  | Районные соревнования<br>«Первые старты»  | «Движение это жизнь»   |
| Ноябрь   | Стендовая консультация  | «Зарядка это весело»   |
|          | Досуг посвященный Дню Матери  | Досуг  |
| Декабрь  | Стендовая консультация  | «Занятия адаптивной физической культурой»                            |
|          | Фотоколлаж «Физкультура в детском саду»   |  |
| Январь   | Стендовая консультация  | «Дыхательная гимнастика»   |
|          | Разработка видеоинформации на сайт ДОУ по игровому пособию «Парашют» на занятиях физической культурой |  |
| Февраль  | Совместный досуг с папами   | Досуг, посвящённый Дню Защитника Отечества                           |
|          | Устная консультация   | «Как сформировать у ребенка ценности здорового образа жизни»         |
|          | Открытое занятие с использованием игрового оборудования «Парашют»                                     | Открытое занятие   |
| Март     | Консультация (стендовый материал)<br>Проведение «Всемирного дня здоровья»                             | «Профилактика и коррекция нарушений осанки»<br>День здоровья в ГБДОУ |
| Апрель   | Стендовая консультация  | «Подвижные игры на прогулке»   |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
| Май          | Стендовая консультация<br>Стендовая информация «Летние забавы» | «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома и на улице» |
| По обращению | Консультации по физическому воспитанию                         | Консультации  |

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация образовательного процесса

*Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников.* Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с ЗПР и ТНР характерно наличие факторов, которые могут ограничивать физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом. В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности на занятиях АФК;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- активизировать совместную физическую активность детей (как основу для формирования навыков продуктивного взаимодействия).

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день).

| №                         | Мероприятия                    | Группа ДОО                                | Периодичность  | Ответственный   |
|---------------------------|--------------------------------|---|--|---|
| двигательная деятельность |                                |   |  |   |
| 1.                        | Утренняя гимнастика            | Все группы                                | Ежедневно  | Воспитатели групп или инструктор по физическому             |
| 2.                        | Адаптивная физическая культура | Все группы                                | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз(с учётом погодных условий) | Инструктор АФК, воспитатели групп                           |
| 3.                        | Подвижные игры                 | Все группы                                | 2 раза в день  | Воспитатели групп   |
| 4.                        | Гимнастика после дневного сна  | Все группы                                | Ежедневно  | Воспитатели групп   |
| 5.                        | Спортивные упражнения          | Все группы                                | 2 раза в неделю  | Воспитатели групп   |
| 6.                        | Спортивные игры                | Старшая, средняя, Подготовительная группы | 2 раза в неделю  | Воспитатели групп   |
| 7.                        | Физкультурные досуги           | Все группы                                | 1 раз в месяц  | Инструктор АФК  |
| 8.                        | Физкультурные праздники        | Все                                       | 2 раза в год   | Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9.                        | День здоровья                  | Все группы                                | 2 раз в год  | Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10.                       | Каникулы                       | Все группы                                | 2 раза в год   | Все педагоги  |

|     |   |                      |                 |  |
|-----|---|----------------------|-----------------|--|
| 11. | Динамические паузы                        | Все группы           | ежедневно       | Инструктор АФК,<br>музыкальный<br>руководитель,<br>воспитатели |
| 12. | Оздоровительный бег<br>(в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | Инструктор АФК   |

### Структура реализации образовательной деятельности

| Формы организации   |  |                                      |                                   |                                      |                                      |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i> |  |                                      |                                   |                                      |                                      |
|   | 2-3<br>года  | 3-4<br>года                          | 4-5 лет                           | 5-6<br>лет                           | 6-7<br>лет                           |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением  | 10<br>минут<br>ежедневно   | 10<br>минут<br>ежедневно             | 10<br>минут<br>ежедневно          | 10<br>минут<br>ежедневно             | 10<br>минут<br>ежедневно             |
| 1.2 Физкультминутки   | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)                     |                                      |                                   |                                      |                                      |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке  | Ежедневно 5-6<br>минут   | Ежедневно 6-10<br>минут              | Ежедневно 10-15<br>минут          | Ежедневно 15-20<br>минут             | Ежедневно 20-30<br>минут             |
| 1.4 Закаливание:  |  |                                      |                                   |                                      |                                      |
| - воздушные ванны   | Ежедневно после дневного сна                                       |                                      |                                   |                                      |                                      |
| - босохождение  | Ежедневно после дневного сна                                       |                                      |                                   |                                      |                                      |
| - ходьба по массажным дорожкам  | Ежедневно после дневного сна                                       |                                      |                                   |                                      |                                      |
| 1.5 Дыхательная гимнастика  | Ежедневно после дневного сна                                       |                                      |                                   |                                      |                                      |
| <i>2. Учебные физкультурные занятия</i>   |  |                                      |                                   |                                      |                                      |
| 2.1 Совместные занятия в спортивном зале  | 2<br>раза в<br>неделю по<br>10 минут                               | 2<br>раза в<br>неделю по<br>15 минут | 2 раза<br>в неделю по<br>20 минут | 2<br>раза в<br>неделю по<br>25 минут | 2<br>раза в<br>неделю по<br>30 минут |
|   | Третье занятие проводит воспитатель (по расписанию СООД - занятия) |                                      |                                   |                                      |                                      |
| 2.2 Корректирующая гимнастика   | 1<br>раз в<br>неделю 10<br>минут                                   | 1<br>раз в<br>неделю 15<br>минут     | 1 раз в<br>неделю 20<br>минут     | 1<br>раз в<br>неделю 25<br>минут     | 1<br>раз в<br>неделю 30<br>минут     |
|   |  |                                      |                                   |                                      |                                      |

| 3. Спортивный досуг                           |  |                       |                      |                       |                       |
|---|--|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |                       |                      |                       |                       |
| 3.2 Спортивные праздники                      | -  | -                     | Летом<br>1 раз в год | 2<br>раза в год       | 2<br>раза в год       |
| 3.3 Досуги и развлечения                      | 1<br>раз в месяц   | 1<br>раз в<br>месяц   | 1 раз в<br>месяц     | 1<br>раз в месяц      | 1<br>раз в месяц      |
| 3.4 Дни здоровья                              | 1<br>раз в год   | 1<br>раз в<br>квартал | 1 раз в<br>квартал   | 1<br>раз в<br>квартал | 1<br>раз в<br>квартал |
| 4. Совместная деятельность с семьей           |  |                       |                      |                       |                       |
| 4.1 Веселые старты                            | -  | 1<br>раз в год        | 1 раз в<br>год       | 2<br>раза в год       | 2<br>раза в год       |
| 4.2 Консультации для родителей                | Ежеквартально  |                       |                      |                       |                       |

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников** (в соответствии с требованиями СанПиН).

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста, не более:

от 4 до 5 лет- 20 минут

от 5 до 6 лет- 25 минут

от 6 до 7 лет – 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста:

от 4 до 5 лет- 40 минут

от 5 до 6 лет- 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна

от 6 до 7 лет – 90 минут.

Суммарный объем двигательной активности дошкольников не менее 1 часа в день.

#### **Организация двигательного режима**

Режим двигательной активности детей в группах компенсирующей направленности разработан на основе режима дня, указанного в адаптированной образовательной программе дошкольного образования для детей с ОВЗ (ТНР) ГБДОУ № 33, требований СанПиН и скорректирован с учётом специфики образовательного учреждения.

| Формы организации   | Старшая группа | Поготов. группа    |
|---|----------------|--------------------|
| Организованная деятельность                                 | 10 час/нед     | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика   | 10 минут       | 10 мин             |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                | 3-5 мин        | 3-5 мин            |
| Физкультурная минутка во время занятия                      | 2-3 мин        | 2-3 мин            |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 10 мин         | 10 мин             |
| Подвижная игра на прогулке                                  | 15-20 мин      | 15-20 мин          |

|  |                    |                        |
|--|--------------------|------------------------|
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 10-15 мин          | 10-15 мин              |
| Динамический час на прогулке                     | 25-30 мин          | 30-35 мин              |
| Физкультурные занятия                            | 25-30 мин          | 30-35 мин              |
| Музыкальные занятия                              | 25-30 мин          | 30-35 мин              |
| Гимнастика после дневного сна                    | 5-10 мин           | 5-10 мин               |
| Спортивные развлечения                           | 30мин<br>1 раз/мес | 40-50 мин<br>1 раз/мес |
| Спортивные мероприятия                           | 60-90 мин<br>2/год | 60-90 мин<br>2/год     |
| Неделя здоровья                                  | Осень<br>Весна     | Осень<br>Весна         |
| Подвижные игры во 2 половине дня                 | 15-20 мин          | 15-20 мин              |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | ежедневно          | ежедневно              |

**Спортивные мероприятия, досуги и дни здоровья на 2022-2023 учебный год**

| Календарный период | Возрастные группы                                    |   |   |
|--------------------|--|---|---|
|                    | Средний возраст                                      | Старший возраст   | Подготовительный возраст  |
| сентябрь           | Тематическое путешествие «Путешествие в осенний лес» | Тематическое занятие «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» | Тематическое занятие «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» |
| октябрь            | Тематическое занятие «В деревню»                     | Осенние эстафеты  | Осенние эстафеты  |
| ноябрь             | Досуг на День Матери «Мамины помощники»              | Досуг на День Матери «Вместе с мамой»                           | Досуг на День Матери «Вместе с мамой»                           |
| декабрь            | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»                | Квест «Ключ Здоровья»   | Квест «Ключ Здоровья»   |
| январь             | Комплексное занятие «Зимушка-зима»                   | Досуг «Зимние виды спорта»                                      | Досуг «Зимние виды спорта»                                      |
| февраль            | Досуг «Морское путешествие»                          | Соревнования на День Защитника Отечества «Веселые старты»       | Досуг «Морское путешествие»                                     |
| март               | Развлечение «Весеннее солнышко»                      | Развлечение «Весеннее солнышко»                                 | Развлечение «Наш друг - мяч»                                    |
| апрель             | Досуг «В гости к лунатикам»                          | Досуг «Космическая школа»                                       | Досуг «Космическая школа»                                       |
| май                | Праздник «Вот и лето!»                               | Развлечение «Солнце, воздух и вода»                             | Развлечение «Солнце, воздух и вода»                             |
| июнь               | Досуг к Дню Защиты Детей «Поляна сказок»             | Забег ко Дню Защиты Детей «Бегуны»                              | Забег к Дню Защиты Детей «Бегуны»                               |

### 3.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей с ЗПР, ТНР по возрастам:

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым или левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

##### Общеразвивающие упражнения

**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 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.

**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.

**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. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погребуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбейбулаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать

голову и ногу к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. **Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

## **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке

гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80- 120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в

стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

#### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной

рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рве». С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению**

**дошкольников:**

#### Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
8. Оптимальный двигательный режим

#### Коррекция

- Упражнения на коррекцию плоскостопия
- Упражнения на коррекцию сколиоза
- Упражнения на коррекцию зрения

### ***Кадровые условия реализации Программы***

Педагогическая деятельность по реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с *ЗПР* и *ТНР* осуществляется лицами, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартами имеющими специальную подготовку в области образования (в том числе инклюзивного), комплексной реабилитации, абилитации лиц с *ЗПР* и *ТНР* (курсы повышения квалификации или профессиональная переподготовка).

### 3.3. Учебный план по реализации рабочей программы

ОО «Физическое развитие»

|  |  | Средняя группа   |  |          |         |       |
|--|--|--|--|----------|---------|-------|
|  |  | Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности |  |          |         |       |
| Образовательная область<br>«Физическое развитие»             |  |  |  | в неделю | в месяц | в год |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми |  |  |          |         |       |
| - занятие по адаптивной физической культуре                  |  |  |  | 3        | 12      | 108   |
| - физкультурный досуг  |  |  |  |          | 2       | 18    |
| - праздники  |  |  |  |          |         | 3     |

|  |  | Старшая группа   |         |       | Подготовительная группа |         |       |
|--|--|--|---------|-------|-------------------------|---------|-------|
|  |  | Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности |         |       |                         |         |       |
| Образовательная область<br>«Физическое развитие»             |  | в неделю   | в месяц | в год | в неделю                | в месяц | в год |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми |  |         |       |                         |         |       |
| - занятие по адаптивной физической культуре                  |  | 3  | 12      | 108   | 3                       | 12      | 108   |
| - физкультурный досуг  |  |  | 2       | 18    |                         | 2       | 18    |
| - праздники  |  |  |         | 3     |                         |         | 3     |

### 3.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с:

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

Занятия по адаптивной физической культуре проходят в физкультурном зале, который оснащен спортивным оборудованием и инвентарём:

#### Материально-техническое оснащение физкультурного зала

| Название                             | Количество (шт.) |
|--------------------------------------|------------------|
| Гимнастическая скамейка              | 1                |
| Гимнастическая стенка                | 2                |
| Доска ширина 15 см                   | 2                |
| Ребристая дорожка деревянная         | 2                |
| Канат                                | 1                |
| Ребристая дорожка пластмассовая      | 1                |
| Мат гимнастический 1x2               | 1                |
| Веревки разноцветные 3-4 м           | 3                |
| Мишени настенные                     | 2                |
| Дуги «воротики» высота 50 см         | 5                |
| Набор мягких модулей «Альма 1»       | 1                |
| Стойка для прыжков регулируемая      | 1                |
| Флажки цветные                       | 34               |
| Кегли                                | 34               |
| Обручи пластмассовые диам.50 см      | 10               |
| Обручи пластмассовые диам.70 см      | 7                |
| Обручи пластмассовые диам.90 см      | 5                |
| Ленточки на кольце                   | 36               |
| Ленточки на палочке                  | 32               |
| Кубики пластмассовые                 | 38               |
| Палки деревянные цветные длина 50 см | 21               |
| Палки гимнастические деревянные      | 10               |
| Палки гимнастические пластмассовые   | 8                |
| Мячи латексные диам.20 см            | 16               |
| Мячи латексные диам.30 см            | 2                |
| Мячи гимнастические цветные          | 16               |
| Мячики теннисные                     | 18               |
| Мячи фитболы с ручками диам.55 см    | 2                |
| Мячи фитболы без ручек диам.80 см    | 2                |
| Мячи мякиши                          | 16               |
| Мячики для массажа колючий           | 16               |
| Мяч набивной 1 кг                    | 1                |
| Мяч футбольный                       | 2                |
| Фишки ориентиры                      | 14               |
| Коврики для выполнения упражнений    | 18               |
| Кочки массажные колючие              | 4                |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Бревно мягкое трапеция               | 1  |
| Тоннели для ползания                 | 2  |
| Сухой бассейн                        | 1  |
| Мешочки для метания                  | 22 |
| Шнуры для упражнений длина 50 см     | 21 |
| Балансир «Островок» 14 предметов     | 2  |
| Колечки пластмассовые диам.20 см     | 16 |
| Массажные коврики «Лес» 8 предметов  | 2  |
| Массажные коврики «камешки» 6 предм. | 1  |
| Корзины баскетбольные настенные      | 2  |
| Скакалки гимнастические длина 120 см | 16 |
| Следочки массажные                   | 6  |
| Ручные массажеры                     | 9  |
| Бубен                                | 1  |
| Магнитофон                           | 1  |
| Игрушки резиновые                    | 16 |
| Игрушки мягкие для подвижных игр     | 6  |
| Игровое пособие «Парашют»            | 1  |
| Гантели пластмассовые                | 2  |
| Корзины пластмассовые                | 2  |
| Корзины мягкие                       | 3  |

### **Требования к организации предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей.

#### **Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасность.

*Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

*Трансформируемость* пространства даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создаёт условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надёжности и безопасности их использования.

### 3.5. Учебно-методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

| Название задачи   | Материалы оборудования   | Учебно-наглядные пособия  | Информационные и технические средства  |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</li> <li>2. Оборудование для прыжков.</li> <li>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</li> <li>4. Оборудование для ползания и лазанья.</li> <li>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврики массажные, скамейка гимнастическая.</li> <li>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</li> <li>3. Кегли, кольцо-брос, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</li> <li>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</li> <li>5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч</li> </ol> | <p>Наглядно - дидактический материал;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые атрибуты;</li> <li>2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</li> <li>3. Считалки, загадки;</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Магнитофон;</li> <li>2. CD и аудио материал</li> <li>3. Слайды</li> <li>4. Дидактические игры</li> </ol> |

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| 6. Оборудование на участке | набивной, обруч.<br>1. Лестницы для лазания<br>2. Игровое оборудование с наклонной доской и канатом<br>3. Баскетбольные кольца<br>4. Щиты для метания<br>5. Сетка для лазания<br>6. Разметка на асфальте (для прыжков, равновесия, бега) |  |  |
|----------------------------|--|--|--|

### ЛИТЕРАТУРА

1. М.Л.Лазарев, Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста, М., Академия здоровья, 1997
2. Степаненкова Э.Я Физическое воспитание в детском саду.
3. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет - М., МозаикаСинтез, 2005.
4. . Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе. -М., 1983.
5. Лысова В.Я Спортивные праздники и развлечения. - М..Аркти. 2000.
6. Н.Сайкина Е.Г. и др. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб, «ДетствоПресс», 2001.
7. Алямовская В.Г.. Как воспитать здорового ребёнка. - М.. Линка-Пресс, 1993.
- А.А.Потапчук, М.Д.Дидур, Осанка и физическое развитие, Речь, СПб, 2001
8. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб, 2002.
9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. - М..ТЦ Сфера, 2004
- Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду., (подготовительная, старшая, средняя, младшая группы), Мозаика- Синтез, Москва, 2016
10. Теплюк С.Н., Занятия на прогулке с малышами, Мозаика- Синтез, Москва, 2008
11. Филимонова Ю., Щепкина О., Подвижные развивалки круглый год., Москва, Эксмо 2010
- Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М.Пересыпкина, Реализация образовательной области «Физическое развитие», Волгоград, 2015
12. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (комплексы упражнений), Мозаика- Синтез, Москва, 2015
13. Харченко Т.Е., Бодрящая гимнастика для дошкольников, Детство- пресс, 2009
- Л.В.Козырева , Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2005 Ю.А.Кириллова,

Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР), СПб, детство- пресс, 2005

14. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр - М., Мозаика-Синтез, 2009.  
Н.Б.Муллаева, Конспекты- сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, СПб, детство- пресс, 2005

15. И.В. Кравченко, Т.П.Долгова, Прогулки в детском саду (старшая и подготовительная к 225 школе группа), творческий центр, СФЕРА, Москва, 2010

16. Методические пособия: В.И.Ковалько, Азбука физкультминуток для дошкольников, ВАКО, М., 2005

17. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М., Айрис Пресс,2007.  
Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., Просвещение, 1983.

18. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. - М., Айрис-Пресс, 2003.

19. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии по физической культуре для дошкольников. СПб, ДетствоПресс, 2005.

20. . Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое пособие. - М., Айрис дидактика, 2005.

21. Е.А.Каралашвили, Физкультурная минутка (динамические упражнения для детей 6-10 лет), Творческий центр, Москва, 2001

22. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников» -ВАКО, Москва, 2005  
Ю.Сайкина Е.Г., Филичева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! - СПб., ДетствоПресс, 2005.

23. Лысова В.Я и др. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Методические рекомендации для работников ДОУ. - М..АРКТИ,2000

24. Как устроено тело человека., ООО «Де Агостини», 2007

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Бабкина Н.В.Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития :монография. – М. : Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.

2. Бабкина Н.В., Коробейников И.А. Типологическая дифференциация задержки психического развития как инструмент современной образовательной практики [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. №. 3. С. 125–142.

3. Бордовская Е.В., Вечканова И.Г., ГенераловаР.Н.,БордовскаяЕ.В. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде : программно-методический комплекс / под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб. : Каро, 2006.

4. Борякова Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика : монография. – М. : РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 170 с.

5. Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. №3 (28).
6. Бутко Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития. М.: Книголюб, 2006. 144 с
7. Винник М.О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы / М.О. Винник. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007.
8. Голубева Г.Г. Преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у дошкольников. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
10. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии. – СПб. : Каро, 2008.
11. Коробейников, И.А. Дифференциация образовательных потребностей как основа дифференцированных условий образования детей с ЗПР / И.А. Коробейников, Н.В. Бабкина// Дефектология. – 2017. – № 2. – С. 3-13.
12. Лебедева И.Н. Развитие связной речи дошкольников. Обучение рассказыванию по картине. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2009.
13. Майер А.А. Практические материалы по освоению содержания ФГОС в дошкольной образовательной организации (в схемах и таблицах). – М. :Пед. общество России, 2014.
14. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. – СПб. : Речь, 2004.
15. Микляева Н.В. Планирование в современном ДОУ. – М. : ТЦ Сфера, 2013.
16. Мустаева Л.Г. Коррекционно-педагогические и социально-психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития : пособие для учителей начальной школы, психологов-практиков, родителей. – М. :Аркти, 2005.
17. Нечаев М., Романова Г. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования. – М. : Перспектива, 2014.
18. Обучение детей с задержкой психического развития : пособие для учителей / под ред.

В.И. Лубовского. – Смоленск, 1994.

19. Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2013.

20. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Книги 1, 2 / Под общей ред. С.Г. Шевченко. - М.: Школьная Пресса, 2003.

21. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под.ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.

22. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / под ред. М. Верховкиной, А. Атаровой. – СПб. : КАРО, 2014.

23. Разработка адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ : методич. пособие / под общ.ред. Т.А. Овечкиной, Н.Н. Яковлевой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.

24. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007.

25. Театрализованные игры в коррекционной работе с дошкольниками/ под ред. Л.Б. Баряевой, И.Г. Вечкановой. – СПб. : КАРО, 2009.

26. Триггер Р.Д. Психологические особенности социализации детей с задержкой психического развития / Р.Д. Триггер. – СПб. : Питер, 2008..

27. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 463 с. : ил. – (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф>.
2. Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>.
3. ФГОС. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.21>.
4. Российский общеобразовательный портал. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
5. Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа:

<http://www.edu.ru>.

6. Сайт «Всероссийский Августовский педсовет». - Режим доступа:  
[www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org).

7. Образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.prodenka.org/vneklassnaia-rabotapublikacii.html>.

8. Сайт ФГАУ «ФИРО». – Режим доступа: <http://www.firo.ru>.

9. **Справочная правовая система «Консультант Плюс».** – Режим доступа:  
<http://www.consultant.ru>.