

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад
№14 комбинированного вида Пушкинского района Санкт - Петербурга

Принята

Утверждена

Решением Общего собрания работников
Образовательного учреждения
Протокол от _____ № _____

Заведующий _____ И.Б.Новохацкая
Приказ от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-образовательной работы с детьми подготовительной к школе группы
компенсирующей направленности (6-7(8)) лет (для детей с тяжелыми нарушениями речи) на 2025 –
2026 учебный год

Инструктор по ФИЗО:
Никулина Ирина Витальевна

Санкт Петербург 2025

Содержание

1. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи реализации Рабочей Программы.	4
1.2.1. Конкретизация задач по возрастам.	4
1.2.2. Развитие физических качеств.	4
1.3. Принципы к формированию Рабочей Программы.	5
1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.	6
1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса.	7
2. Содержательный раздел.	8
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе (5-ти – 6-ти лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи.	8
2.2. Промежуточные планируемые результаты.	13
2.3 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	14
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников.	20
2.5. Комплексно – перспективное планирование Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию с детьми ТНР.	21
3. Организационный раздел.	26
3.1. Организация предметно-развивающей среды.	26
3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР.	30

1 Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Программа составлена инструктором по физической культуре Никулиной Ирины Витальевны и рассчитана на один учебный год: с 01 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года.

Нормативно-правовая основа Рабочей Программы

Нормативно-правовую основу для разработки Рабочей Программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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»;
- Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжелым нарушением речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №14 комбинированного вида Пушкинского района на 2025 – 2026 учебный год.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей с ТНР составлена с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с ТНР под ред Н.В.Нищевой

Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.2. Цель и задачи реализации Рабочей Программы

Цель программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

определение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обусловленных уровнем их речевого развития и степенью выраженности нарушения;

коррекция речевых нарушений на основе координации педагогических, психологических и медицинских средств воздействия;

оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ТНР консультативной и методической помощи по особенностям развития обучающихся с ТНР и направлениям коррекционного воздействия.

Принципы развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

1. Для постоянного формирования двигательных навыков уровень нагрузок должен быть немного завышен.
2. Параллельное развитие элементов воспитания (смелость, выдержка, настойчивость) присутствует при работе над физическими качествами.

3. Оттачивания каждого навыка до мастерства, учитывая все возможности организма.
4. От простого к сложному.
5. Ответственное отношение к развитию двигательных качеств со стороны ребенка.
6. Индивидуальный подход, учитывающий различную подготовку ребенка к двигательной активности.

К двигательным качествам относятся: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Значительное количество упражнений используется для развития физических качеств у детей:

- Бег между предметами;
- Челночный бег;
- Бег с препятствиями;
- Прыжки через предметы.

При развитии физических качеств у детей дошкольного возраста формируются:

- Костная, мышечная, сердечная и нервная системы;
- Появляются настойчивость, сила воли, упорство, решительность;
- Достижение цели, преодоление трудностей.

1.3. Принципы к формированию Рабочей Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

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

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

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и

охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

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

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

1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Возраст 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры.

Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического

развития» ребенка.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. В Стандарте целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту);
- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)

Целевые ориентиры на каждом этапе, которые тесно связаны с «Физическим развитием» воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного, вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

2. Содержательный раздел

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет с ТНР

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны. 20

- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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 педагога.

Упражнения в равновесии. 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, враспынную, 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 5 – 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазание.

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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3- 21 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 20 см, 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 её 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.

2. 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 и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. 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 ноги 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; перекладывать, 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.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в 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.

5. Подвижные игры

С бегом.

«Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц» и т.п.

С прыжками.

«не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «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 кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Народные игры.

«Гори, гори ясно!» и др.

2.2. Промежуточные планируемые результаты

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):-

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

- проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия;
- знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, пролезание через обручи, прыжки на 2-х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы реализации раздела «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
- Физкультурные	- Индивидуальная работа	Подвижные	- Беседа.

занятия: • сюжетно- , • тематические, • - классические, • тренирующие, • - на тренажерах, • - на улице, • походы. - Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов; - сюжетные; - имитационные. - Игры с элементами спорта. - Спортивные упражнения.	с детьми. - Игровые упражнения. - Игровые ситуации. - Утренняя гимнастика: • классическая, • - игровая, • полоса препятствий, • музыкально-ритмическая, • аэробика, • имитационные движения. - Физминутки. - Динамические паузы. - Подвижные игры. - Игровые упражнения. - Игровые ситуации. - Проблемные ситуации. - Имитационные движения. - Спортивные праздники и развлечения. - Гимнастика после дневного сна: • оздоровительная • • коррекционная, • • полоса препятствий. – Упражнения: • корректирующие, • - классические, • коррекционные	игры. - Игровые упражнения. - Имитационные движения. -	- Совместные игры. - Походы. - Занятия в спортивных секциях.
--	---	---	--

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
-----------	-----------	--------------

• Наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры). • Наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни). • Тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).	• Объяснения, пояснения, указания. • Подача команд, распоряжений, сигналов. • Вопросы к детям. • Образный сюжетный рассказ, беседа. • Словесная инструкция.	• Повторение упражнений без изменения и с изменениями. • Проведение упражнений в игровой форме. • Проведение упражнений в соревновательной форме.
---	---	---

Средства физического развития:

- Физические упражнения
- Эколого-природные факторы
- Гигиенические факторы.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого - природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, 30 воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на

организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

Учебный план (для детей с тяжёлым нарушением речи)

Для детей ТНР Физическая культура проводится 3 раза в неделю (из них одно на улице).

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинский работник, родители. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована
- Родители партнеры педагога при поиске ответа на любой вопрос.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по девяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину становления интегративных качеств как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательного процесса. Низкие показатели на конец года

указывают педагогам те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы.

Среди анализируемых параметров выделены также те, которые характеризуют не одно, а несколько интегративных качеств. Это упрощает для воспитателя процедуру мониторинга, поскольку позволяет переносить баллы из одного раздела в другой. Следовательно, воспитатель заполняет только белые ячейки, а серые ячейки заполняются специалистами или в них переносится оценка из другой ячейки. Таким образом, педагог получает необходимый объем информации в оптимальные сроки. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;
- Успешность формирования у каждого ребенка группы необходимых интегративных качеств.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	3-4 года 10 м, без норматива 4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с. 5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с. 6-7 лет 30 м.7,5- 6,5 с.
Метание на	Обследование дальности метания производится на асфальтовой	3-4 года

дальность.	дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).	2-5 м. 4-5 лет 3.5-5.5 м. 5-6 лет 5-9 м. 6-7 лет 6-12 м.
Прыжок в длину с места.	Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	3-4 года 40 см 4-5 лет 70 см. 5-6 лет 80 см. 6-7 лет 100 см.

* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка		Дата рождения						Группа здоровья					
возраст	Бег на скорость (сек)						Прыжок с места (см)		Метание на дальность (м)				Прирост (балл)
	10 м		20 м		30 м		нач	кон	прв	лев	прав	лев	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон			нач	кон	нач	кон	
3-4 года													
4-5 лет													
5-6 лет													
5-7 лет													
Дополнительные сведения													

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);
 8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) -удовлетворительно (3 балла);
 10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);
 свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа №1

Стартовая диагностика _____ учебный год

№	ФИО	бег	Прыжок с места	Метание на дальность	Средний балл
1					
2					
3					

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников

Дошкольный возраст — это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры - одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ семье.

Таким образом, программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Работа с родителями (законными представителями)

- **Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно - оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурнооздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

2.5. Комплексно – перспективное планирование

Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию с детьми ТНР.

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках, пятках. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба (бег) парами. Ходьба на внешней стороне ступни, на пятках, на носках. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба в обратном направлении. Бег с перешагиванием через предметы (расстояние 70-80см.) Бег с остановкой по сигналу.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба парами. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба (бег) с ускорением и замедлением темпа движения.
Упражнения в равновесии, гибкости, пластичности.	Ходьба по г. скамейке с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове. Ходьба по канату боком приставным шагом (с мешочком на голове).	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (перешагивая через кубики, с приседанием на середине, на носках, с поворотом кругом).	Ходьба по г. скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую (на носках, с мешочком на голове).
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (между предметами (расстояние 40см.) Подпрыгивание на месте на двух ногах (с доставанием до предмета). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50см.), правым и левым боком. Спрыгивание с г. скамейки	Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами.(2*2).
Упражнения в метании, катании, бросании,	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между

ловли мяча.	детьми 2,5 м.), способом: снизу, после удара мячом о пол, из- за головы. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.	(расстояние между детьми 3 м.), способом: от груди, из-за головы. Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2- 3м.).	детьми 3 м.), способом: снизу, из-за головы. Отбивание мяча о пол, в движении.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание между предметами. Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч прямо, боком.	Ползание на четвереньках с переползание через г. скамейку. Подлезание под дугу прямо, боком. Ползание между предметами (расстояние 1,5м.).	Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч с мячом в руках. Подлезание под шнур (выс. 40 см.).
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «быстро в колонну», «пингвины», «не промахнись», «по мостику», «передай мяч», «не задень», «не попадись», «мяч о стену», «поймай мяч», «будь ловким».	Игровые упражнения: «проведи мяч», «не попадись», «мяч водящему», «пас друг другу», «отбей волан», «будь ловким», «посадка картофеля», «попади в корзину».	Игровые упражнения: «мяч о стену», «поймай мяч», «не задень», «мяч водящему», «по мостику», «перебрось и поймай», «перепрыгни- не задень», «ловишки парами», «кто быстрее».

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Бег м /у предметами. Бег(ходьба) враспынную. Ходьба и бег в различном направлении.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег м/у предметами. Бег враспынную. Ходьба и бег по кругу взявшись за верёвку (в разном направлении) Ходьба с перешагиванием ч/з предметы.(с мешочком на голове)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) враспынную. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег м/у предметами.

Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове.(с перешагиванием ч/з предметы)	Ходьба (бег) по наклонной доске. Ходьба по г. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба(бег) по н.доске. Ходьба по г. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах ч\з кубики. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Прыжки на правой и левой ноге(на двух ногах) м/у предметами. Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки ч/з шнуры.	Прыжки ч/з предметы. Прыжки в длину с места. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.
Упражнения в метании., катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. (стоя в шеренгах, на коленях) Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяч о стену.	Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах.(двумя руками снизу, от груди) Бросание мяча вверх. Ведение мяча в прямом направлении.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.(ловля правой и левой рукой) Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах одной рукой ловля двумя. Метание мешочков в вертикальную цель. Отбивание мяча в ходе.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по наклонной доске. Ползание м/у предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.	Проползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой перед собой. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по г.стенке.	Ползание по наклонной доске. Ползание на четвереньках м/у предметами. Подлезание под палку. Ползание по г.скамейке с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба и бег с поворотами в другую сторону. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба парами.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Бег с перепрыгиванием ч/з кубики.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег парами (в различном направлении). Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба и бег с ускорением и

			замедлением.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по канату приставным шагом. Ходьба по г. скамейке приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше.(на середине повернуться кругом)	Ходьба по г. скамейке с поворотом на середине на 360*.(на носочках) Ходьба по г. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по канату приставным шагом.	Ходьба по г. скамейке (с перешагиванием ч/з предметы, приставным шагом) Ходьба по г. скамейке, ударяя мяч о пол и ловля его двумя руками
Упражнения в прыжках.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з предметы. Прыжки в высоту (30 см) Прыжки м/у предметами.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з скакалку. Прыжки вдоль шнура.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами.
Упражнения на метание, катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Метание мешочков в цель.(вертикальная и горизонтальная)	Метание мешочков (мяча) в вертикальную цель (расстояние до цели 4м.) Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.	Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, а ловля его после отскока двумя руками. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах (от груди) Забрасывание мяча в корзину (с 2м.) Бросание мяч о пол одной рукой, а ловля двумя.(одной). Бросание мяч вверх одной рукой, а ловля двумя.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по г. скамейке с опорой на ладони и ступни. Подлезание под шнур.(дугу)	Пролезание в обруч. Ползание по полу с переползанием ч/з. г. скамейку. Лазанье по г. стенке.	Лазанье по г.стенке с переходом с одного пролета на другой и приставным. Ползание по прямой на ладонях и ступнях Подлезание под дугу. Пролезание в обруч. Ползание по г.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «поймай мяч», «кто быстрее», «канатоходцы»,	Игровые упражнения: «ловишки - перебежки», «стой», «передача мяча в	Игровые упражнения: «проведи мяч», «пас друг другу», «отбей волан», «прокати – не

	«удочка», «прокати и сбей», «пробеги - не задень».	колонне», «пройди- не задень», «догони обруч», «перебрось - поймай», «кто быстрее», «мяч в кругу», «сбей кеглю», ««пробеги - не задень».	урони», «кто быстрее», «забрось в кольцо», «мяч водящему».
--	--	---	---

Дополнительно проводится пальчиковая гимнастика (с проговариванием и показом) и дыхательная гимнастика (со звукопроизношением).

Упражнения.	сентябрь	октябрь	ноябрь
Пальчиковая гимнастика (Приложение 1)	«Осенние листья». «Компот».	«Апельсин». «Слива».	«Птички». «Грибы».
Дыхательная гимнастика (Приложение 2)	«Ветерок»	«Ёжик»	«Часики»
Корректирующая гимнастика (Приложение 3)	«Медвежонок косолапый», «Солнечные зайчики»	«Мы проснулись», "Малыши - крепыши"	Комплекс в постели №1, №2
	декабрь	январь	февраль
Пальчиковая гимнастика (Приложение 1)	«Я перчатку надеваю». «Новые кроссовки».	«Сколько обуви у нас». «Ботинки».	«Ходилочка». «Веселые ножки».
Дыхательная гимнастика (Приложение 2)	«Насос»	«Вырасти большой»	«Маятник»
Корректирующая гимнастика (Приложение 3)	Комплекс в постели №1, №2	Комплекс в постели №1, №2	Комплекс в постели №1, №2
	март	апрель	май
Пальчиковая гимнастика (Приложение 1)	«Подарки». «Кормушка».	«Помощники». «Машина каша».	«Как у нас семья большая». «Где обедал воробей?».
Дыхательная гимнастика (Приложение 2)	«Петух».	«Каша кипит».	«Говорилка».
Корректирующая гимнастика (Приложение 3)	Комплекс в постели №1, №2	Комплекс в постели №1, №2	Комплекс в постели №1, №2

3. Организационный раздел

3.1. Организация предметно-развивающей среды по физическому развитию.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, а также территории, прилегающей к ДООУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

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.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

В группе имеются центры детской деятельности в соответствии с требованиями ФГОС: центр художественной литературы, центр двигательной активности, центр развивающих игр, центр конструирования, центр воды и песка, центр музыкально-театрализованной деятельности, центр сюжетно-ролевых игр, центр творчества, центр «Изобразительное искусство», центр трудовой деятельности.

Созданы условия для удовлетворения двигательной активности детей: сухой бассейн, физкультурный уголок, оснащённый лестницами для лазания, мячами, дугами, досками для ходьбы, дорожками с ладошками и ступнями, мячами для прыгания, кольцебросами, спортивными играми: мячами, обручами. Есть игровой материал для сюжетно-ролевых игр: кухня, кухонные уголки, мягкая мебель, парикмахерская, аптека, магазин, книжный уголок, тележки, уголок ряжения, театр с различными видами: би-ба-бо, пальчиковый, теневой, настольный, театр на фланелеграфе, театр мягкой игрушки, предусмотрены уголки ряжения для обыгрывания сказок, инсценировок, элементы костюмов для сюжетно-ролевых игр, уголок природы с комнатными растениями, стол для игр с песком и водой, уголки для творчества, развивающие игры: лабиринты, пазлы, настольные

игры. Имеется магнитофон с аудиозаписями, которые используются при проведении деятельности, создания музыкального фона. В достаточном количестве материал для продуктивной деятельности и познавательной деятельности в соответствии с возрастом. Предусмотрены игрушки, которые используются на прогулках, спортивные игры, место для хранения их в сарае.

Для развития детей в музыкальной деятельности имеются 2 музыкальных зала с музыкальными инструментами: 4 пианино, 2 баяна, синтезатор, 3 музыкальных центра, аудиотека, детские музыкальные инструменты (клавишные, струнные, шумовые), музыкальные игрушки, игрушки –забавы, музыкально-дидактические игры, музыкальные альбомы, в группе оформлены музыкальные уголки с музыкальными игрушками, пособиями, магнитофонами.

Музыка постоянно сопровождает пребывание детей в детском саду.

В группе созданы условия для художественно-эстетического развития детей. Образовательная деятельность по всем продуктивным видам деятельности проходят в группе. В группе оформлен уголок творчества, где имеются репродукции картин художников, детские рисунки, образцы для рисования, материалы для лепки, рисования, аппликации, фломастеры, цветные мелки. В оформлении фойе, вестибюлей использованы детские работы. В методическом кабинете имеет подбор демонстрационного материала по ознакомлению с искусством, образцы работ, методическая литература с конспектами образовательной деятельности.

Для конструктивной деятельности группа оснащена различными видами конструктора: деревянными, пластмассовыми, металлическими, «Лего», пазлы, имеются различные виды мозаики, изготовлены различные образцы и схемы.

В интерьере группы использованы поделки, изготовленные детьми, совместно с взрослыми. В методическом кабинете имеет конструктор для образовательной деятельности, схемы, образцы построек, демонстрационный материал по изготовлению поделок из природного и бросового материала.

В ДОУ созданы все условия для развития экологической культуры детей. Имеется экологическая тропа на участке. В фойе висит схема прохождения экологической тропы, прилагается методический материал для неё. В методическом кабинете есть необходимый демонстрационный материал, наглядные пособия, дидактические игры, муляжи, иллюстративный материал, художественная и познавательная литература. В группе есть уголок природы, собраны коллекции, гербарии. На участках ДОУ имеются огороды, клумбы, рабатки с цветами, уголок сада, леса, луга.

Для развития естественнонаучных представлений у детей в группе имеются материалы для простейших опытов. В методкабинете имеется проектор, микроскопы, лупы, колбы, магниты, ракушки, поделки из различных материалов, художественная и подобраны различные познавательные энциклопедии, знакомящие детей с техникой, историей, культурой, бытом, техническими достижениями человека.

Для развития у детей представлений о человеке в истории и культуре в детском саду созданы мини-музеи «Русская изба», «Колесо истории», «История

цивилизации», «Музей часов», «Мир камня», «Мир дерева», «Мир ракушек», «Мир стекла». Собрано огромное количество демонстрационного и наглядного материала, богатейшая подборка методической и художественной литературы. В группе имеется глобус, карты, подбор методической литературы, наглядно – демонстрационного материала.

Для ознакомления с правилами дорожного движения в детском саду сделана разметка вокруг детского сада. В группе имеется уголок по правилам дорожного движения, представленные настольными печатными играми, машинами, дорожными знаками, атрибутами для сюжетно-ролевых игр.

В группе оформлен речевой уголок, уголок книги, имеется богатый подбор сюжетных картин, дидактических, словесных игр, художественной литературы, схем для развития связной речи, материал для развития грамматически правильной речи, обогащения словаря, картины с последовательно развивающимся сюжетом.

Материально-технические условия реализации программы

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

Оснащение физкультурного зала

<i>Назначение</i>	<i>Название</i>	<i>Количество</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Для занятий в физкультурном зале	Оборудование для упражнений с предметами (мячи разных размеров, ленточки на кольцах, султанчики, флажки, мешочки с песком, обручи малые, детские гантели, кубики, палки гимнастические, скакалки и т.д.)	По 15 штук
	Набор спортивного модуля (для подлезания и перепрыгивания, маты, бруски и т.д.)	2 комплекта
	Корзины, канат,	2-3

	<i>лестницы</i>	
	<i>Шнур длинный, короткие шнуры</i>	<i>На каждого ребенка</i>
	<i>Кольца для баскетбола</i>	<i>2</i>
	<i>Нетрадиционное оборудование (мишени-ловушки из 5 –литровых бутылей, колокольчики, птички, бабочки на веревочках для подпрыгиваний или подтягиваний, шнуры из пробок от пластиковых бутылок, дорожки и т.д.)</i>	<i>По 2-3</i>
	<i>Фитболы (большие коррекционные мячи)</i>	<i>10</i>
	<i>Моторно-спортивные игры (кегли, кольцоброс)</i>	<i>1</i>
	<i>Скамейка</i>	<i>2</i>
	<i>Бубен, барабан, музыкальный молоточек, свисток</i>	<i>1</i>
	<i>Секундомер</i>	<i>1</i>
	<i>Мат малый</i>	<i>1</i>

3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОО «Физическое развитие»

- Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». - Волгоград, 2007.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с. (Здоровый малыш).
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с. – (Методическая библиотека).
- Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
- Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009 – 218 с.

- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья : Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: илл.
- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.

Приложение 1

Пальчиковая гимнастика

«Осенние листья».

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.)

Листья берёзы, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём. («Шагают» по столу средним и указательным пальцами.) Н. Нищева.

«Компот».

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)

Фруктов нужно много. Вот:

Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)
Угостим честной народ.

Н. Нищева.

"Апельсин"

Мы делили апельсин -
(Двумя руками «держат» предполагаемый апельсин)
Много нас, а он один.
(Показывают сначала десять пальцев, а потом один)
Эта долька – для ежа,
(Загибают большой палец руки)
Эта долька – для стрижа,
(Загибают указательный палец)
Эта долька для утят,
(Загибают средний палец)
Эта долька – для котят,
(Загибают безымянный палец)
Эта долька – для бобра,
(загибают мизинец)
А для волка – кожа.
(Бросают предполагаемую кожуру рукой)
Он сердит на нас – беда!!!
(Делают испуганный вид)
Разбегайся кто куда!
(Делают движения руками в стороны).
С массажными мячиками «Слива».
Сливу я держу в руке, (кладут мячик на правую ладошку).
Зажимаю в кулаке, (крепко сжимают его).
Отпускаю, разжимаю (раскрывают ладонь).
И ладошками катаю. (катают мячик между ладонями).

«Птички».

Эта птичка—соловей, (Дети загибают по одному пальцу на обеих руках на
каждое название птицы)
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – соловушка,
Сонная головушка.
Эта птичка свиристель,
Эта птичка – коростель,
Эта птичка – злой орлан.
Птички, птички, по домам!

«Грибы»

Топ – топ – пять шагов, («Шагают» пальчиками по столу).
В туесочке пять грибов. (Переплели пальцы – сделали туесочек, большие
пальцы – ручка).

Мухомор красный – гриб опасный. (Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название гриба начиная с мизинцев.)

А второй – лисичка,

Рыжая косичка. ,

Третий гриб – волнушка,

Розовое ушко.

А четвёртый гриб – сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Ешь его смело!

«Я перчатку надеваю».

Я перчатку надеваю, (Дети поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатку.)

Я в нее не попадаю

Сосчитайте-ка, ребятки, (Ритмично сжимают и разжимают кулачки).

Сколько пальцев у перчатки?

Начинаем вслух считать:

(Загибают пальчики на обеих руках, начиная с больших.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Н.Нищева

«**Новые кроссовки**». (Дети забегают по одному пальчику, начиная с больших , на обеих руках на каждое название обуви.)

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

Как у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький

Наденет валенки.

А сыночек Вовка-

Новые кроссовки.

Вот так .Вот так (Ритмично выполняют хлопки ладошами и удары кулачками.)

Новые кроссовки

Н .Нищева.

«**БОТИНКИ**».

Всюду, всюду мы вдвоем (Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.

Неразлучные идем . (Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку, кроме последней.

Мы гуляем по лугам,

Вниз по лестнице сбежали.

Вдоль по улице шагали.
После лезем под кровать (Кладут ладони на стол.)
Будем там тихонько спать

«Сколько обуви у нас».

Посчитаем в первый раз, (Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.)

Сколько обуви у нас.

Туфли, тапочки, сапожки (На каждое название обуви загибают по одному пальчику,

Для Наташки и Сережки, начинаая с большого.)

Да еще ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

С маленькими пластмассовыми крышками «Ходилочка».

Вот коленки все в зеленке (Ритмично «шагают» пальчиками обеих рук вперед.)

У сестренки у Аленки.

Чтоб не падать, не реветь, Р(итмично «шагают» пальчиками обеих рук назад.)

Надо под ноги смотреть.

Н. Нищева.

С массажными мячиками «Весёлые ножки».

В кроссовках нарядных (Катят мяч вперед.)

Веселые ножки

Вприпрыжку бегут (Катят мяч назад.)

По песчаной дорожке.

Н. Нищева

«Подарки».

Дед Мороз принес подарки: (Дети «шагают» пальчиками по столу).

Буквари, альбомы, марки, (На каждое название подарка загибают по одному пальцу: сначала на правой,потом на левой руке.)

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка.

Н. Нищева

«Кормушка».

Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Прилетело? Мы расскажем. (Машут перекрестно сложенными ладонями.)

Две синицы, воробей, (На каждое название птицы дети загибают по одному пальчику на обеих руках,начинаая с больших.)

Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек! (Трут большие пальчики об
указательные, как бы насыпают корм в кормушку.)

И. Нищева

«Помощники».

Раз, два, три, четыре, (Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно.
Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой.)
Чайник, чашку, ковшик, ложку (Загибают пальчики по одному на каждое
название посуды.)
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.)
Только чашку мы разбили, Снова загимают пальники.
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали. (Ритмичные удары кулачками и в ладоши
попеременно.)

Н, Нищева.

«Машина каша».

Маша каши наварила, (Указательным пальцем правой руки «мешают» в левой
ладоньке.)
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку, (Загибают по одному пальчику на обеих руках на каждое
название посуды.)
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку,
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросётам.
Всю посуду заняла, (Разжимают пальцы.)
Все до крошки раздала. (Сдувают воображаемые крошки с ладони.)
Н. Нищева.

«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая (Хлопки в ладоши и удары попеременно.)
Да веселая:
Два у лавки стоят, (Загнуть большие пальцы.)
Два учиться хотят, (Загнуть указательные пальцы.)
Два Степана у сметаны (Загнуть средние пальцы.)
Объедаются.
Две Дашки у каши (Загнуть безымянные пальцы.)
Питаются.
Две Ульки в люльке (Загнуть мизинцы.)
Качаются.

«Где обедал воробей?»
—Где обедал, воробей? (Машут перекрещенными ладошками.)
—В зоопарке у зверей. (Ладонками изображают раскрывающуюся пасть.)
Пообедал я сперва (На каждое название животного загибают по одному пальцу сначала на левой, потом на правой руке.)
За решеткою у льва.
Подкрепился у лисицы,
У моржа попил водицы,
Ел морковку у слона,
С журавлем поел пшена.
Погостил у носорога,
Отрубей поел немного.
Побывал я на пиру
У хвостатых кенгуру.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
А зубастый крокодил (Опять изображают ладошками раскрывающуюся пасть).
Чуть меня не проглотил.
С. Маршак

Приложение 2.

Дыхательная гимнастика.

«Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

«Ёжик».

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

«Часики».

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с».

Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

«Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

«Маятник».

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-у-хх». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

«Петух».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

«Каша кипит».

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

«Говорилка».

Вы задаёте вопросы, ребёнок отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Сентябрь

Комплекс №1

Гимнастика «Медвежонок косолапый»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Медвежонок косолапый

Спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй! *(Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.)*

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись. *(Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.)*

Глазки сонные протри

И головку подними. *(Кулачками протирают глазки, чуть – чуть*

запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.)

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни. *(Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.)*

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись. *(Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.)*

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать. *(Разминаем подошвы и пальчики ног.)*

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать! *(Встают, идут одеваться.)*

2. Физминутка

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. *(10-15 секунд)*

- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице *(10-15 секунд)*

- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот *(ф-ф-ф-..)*.- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

- Массаж спины «Дождик»

3. Водные процедуры *(умывание, обливание рук прохладной водой)*

Комплекс № 2

Гимнастика «Солнечные зайчики»

1. Гимнастика в постели *(2-3 мин.)*

Встало солнышко с утра *(Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.)*

Детям тоже встать пора! *(Разводим руки в стороны.)*

Ручки к солнышку протянем,

С лучиками поиграем. *(Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.)*

Вдруг сквозь наши пальчики

К нам прискачут зайчики. *(Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.)*

Солнечные, не простые,

Зато скачут как живые: *(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный*

и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».)
По лобик к височкам,
По носику, по щечкам
По плечикам, по шейке,
И даже по коленкам! *(Легко постукиваем кончиками пальцев)*
Ладонками мы хлопали
И зайчиков хватали,
Хлопаем в ладошки,
Хватательные движения
Но к солнышку лучистому
Зайчишки усаkali! *(Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем»,
вращаем кистями.)*

2. Физминутка

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах. *(6-8раз)*
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками. *(6-8раз)*
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры *(круг, квадрат, треугольник)*. *(6-8 раз)* - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола *(6-8 раз)*.

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Октябрь

Комплекс №1

Гимнастика «Мы проснулись»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Наконец – то мы проснулись, *(Протирают глаза кулачками.)*

Сладко, сладко потянулись, *(Потягиваются.)*

Чтобы сон ушел, зевнули, *(Зевают.)*

Головой слегка трянули. *(Покачивают головой из стороны в сторону.)*

Плечи поднимали, *(Поднимают плечи.)*

Ручками махали, *(Руки перед грудью, «ножницы».)*

Коленки сгибали, *(Согнуть ноги в коленях.)*

К груди прижимали. *(Обхватить руками ноги, прижать.)*

Носочками подвигали, *(Носки на себя, от себя поочередно.)*

Ножками подрыгали. *(Вытянуть ноги, потрясти ими.)*

Не хотим мы больше спать *(Пальчиками или ладошками показать.)*

Будем весело играть *(Хлопки в ладоши.)*

2. Физминутка

- Ходьба друг за другом (*босиком*)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (*Ходьба на носках*)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (*Приставной шаг боком с «пружинкой»*)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(*Погладить мышцы ног и ступни*)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

Гимнастика "Малыши - крепыши"

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

(*выполняется стоя около кроваток*)

Малыши – крепыши

вышли по – порядку. (*Шагаем на месте*)

Малыши – крепыши

Делают зарядку. (*Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.*)

Руки вверх, руки вниз,

Дружно наклонились. (*Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.*)

Еще раз, еще раз,

Ровно распрямились. (*Повторить, выпрямиться.*)

Влево, вправо поворот –

В стороны посмотрим. (*Повороты в стороны.*)

Еще раз, еще раз,

В стороны посмотрим. (*Повороты в стороны.*)

Вот так, вот так

Дружно мы шагаем! (*Ходьба на месте.*)

Вот так, вот так

Дружно подрастает! *(Встать на носки, руки вверх, потянуться.)*

2. Физминутка (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

- *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Ноябрь

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу *(то носком, то пяткой)*, можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. *(3-4 раза)*

- Игра «Зима и лето» *(напряжение и расслабление мышц)*. И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . *(3-4раз)*

- Самомассаж ладоней *(«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»)* И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. *(3-4раз)*

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. *(6-8раз)*

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то

пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (*круг, квадрат, треугольник*). (6-8 раз) - И.п. - то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (*наклоны вперед*)
- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом*)
- « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (*повороты туловища-руки на поясе*).
- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (*ходьба на месте*)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (*повороты туловища*)
- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (*действия в соответствии с текстом*)
- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (*наклоны туловища, руки скользят по бёдрам*).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (*не поднимая головы*), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п. - лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (*босиком*)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (*Ходьба на носках*)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (*Приставной шаг боком с « пружинкой*)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- *(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Декабрь

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (*то носком, то пяткой*), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра «Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя «тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде «Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (*4-5 раз*)

- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (*4-5- раз*)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок» - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Январь

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. *(тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)*
- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - «карусель». На слова «Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!» - все бегут, на слова «Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!» - дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.
(идти друг за другом, держа на плече обруч)
- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и опустить вниз)*
- Вот в окошко посмотрели ,
И все друженько присели *(присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)*
- Дружно сделаем наклон,
И все спиночку прогнём *(наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)*
- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём *(повороты вправо, влево обручем)*
- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*
- Ручками его возьмём, ножками перешагнём *(держая руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)*
- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем *(прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 2

1. Гимнастика в постели .

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к

груди (*не поднимая голову*), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

- «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее- То белые, то синие.

- «Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

- «Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Февраль

Комплекс № 1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (*Ходьба по кругу*)

- Сколько здесь вокруг чудес! (*Развести руки в стороны*)

- Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё*). -

Слева ёлка на нас глядит (*Отвести руку влево и проследить за ней взглядом*) -

Снежинки в небе кружатся, (*Дважды «фонарики» и посмотреть вверх*) - На землю красиво ложатся. (*Кружась, присесть*). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (*Прыжки на 2-х ногах на месте*). - Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (*Руки на поясе, наклоны в стороны*) - Все мы спрячемся сейчас,

не найдёт тогда он нас! (*Медленно присесть, пряться*) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (*Имитировать сон*) - Прилетают снежиры, ух, красивые, они! (*Имитировать полёт птиц*) - В лесу красота и покой (*Развести руки в стороны*) - Вот только холодно зимой (*Обхватить руками плечи*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

4. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (*левую*) руку вверх, тянуть, отпустить, (*то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой*).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.
Только скажешь ему: «Но!»
Понесётся он легко. *(Конь)*

2. Физминутка «Цок-цок-цок» (2-3 мин)

Громко цокают копытца *(Ходьба на месте)*

По мосту лошадка мчится *(Прямой галоп)*

Цок – цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка *(Поскоки друг за другом)*

Цок - копытца жеребёнка *(Топнуть правой ногой)* Цок - каблук о доски

звонко *(Топнуть левой ногой)* Понеслись, лишь пол клубится *(«Моталочка» руками)* Всем пришлось посторониться *(Попятиться на пятках назад)*

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;
- Наклоны в стороны;
- «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;
- «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
- «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры *(умывание, обливание, рук прохладной водой)*

Март

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую *(левую)* руку вверх, тянуться, опустить. *(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой)*.

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Отправляемся в поход,
Сколько нас открытий ждет! (*Ходьба по кругу*)
- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.
Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)
- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (*Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками*)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (*Кружение на носках на месте*).
- Тишина стоит вокруг,
Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена*)
- Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)
- Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)
- Как солдаты на параде
Мы шагаем ряд за рядом.
Левой - раз, левой - раз,
Посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (*4-5 раз*)
- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (*4-5 раз*)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 2

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Физминутка

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (*через нос*).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

3. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Апрель

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (*2-3 мин.*)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (*то носком, то пяткой*), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (*3-4 раза*)
- Игра «Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (*3-4раз*)
- Самомассаж ладоней (*«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»*) И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (*3-4раз*)

2. Физминутка

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.
Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой.
И вторая прибежала - кап!
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (*то носком, то пяткой*), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра «Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - «карусель». На слова «Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!» - все бегут, на слова «Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!» - дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(*идти друг за другом, держа на плече обруч*)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (*поднять обруч вверх и опустить вниз*)

- Вот в окошко посмотрели ,

И все друженько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд*)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой*)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (*повороты вправо, влево обручем*)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (*продеть обруч сверху вниз*)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (*держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги*)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него*)

4. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Май

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (*2-3 мин.*)

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.

2. Физминутка

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя «тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде «Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

• Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (*4-5 раз*)

• «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (*4-5- раз*)

3. Профилактика нарушений осанки (*2-3 мин.*)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты (*«лапки»*). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок» - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы»

«Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (*5 мин.*)

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (*одновременно опустить*).

4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (*3-5 секунд*), вернуться в и.п.

5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лёжа на полу, держать, и.п.

6. И.п.: лёжа на животе, руки под подборотком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

2. Физминутка

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;
- Наклоны в стороны;
- «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;
- «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
- «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

3. Профилактика плоскостопия (*2-3 мин.*)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.