

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 103
_____ (И.Е.Олейник)



Рабочая программа

**к адаптированной образовательной программе дошкольного
образования для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (с задержкой психического развития)**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского
района Санкт-Петербурга по освоению детьми образовательной
области «Физическое развитие»
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:

Негарэ Е.Н.

- инструктор по физической
культуре

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Цели, задачи и содержание психолого-педагогической коррекции физического развития детей с ЗПР
3. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»
4. Психологические особенности детей с задержкой психического развития (ЗПР)
5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в разновозрастной группе с ЗПР.
6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.
7. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.
8. Объем образовательной нагрузки и методическое оснащение.
9. Планируемые результаты освоения детьми основной программы.
10. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной деятельности
11. Работа с родителями.
12. **Организованная образовательная деятельность по физическому развитию на 2025 -2026 уч.год.**

Приложение:

1. Перспективно- тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с ЗПР старшего возраста на 2025-2026 учебный год.
2. Перспективно- тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с ЗПР подготовительной группе на 2025-2026 учебный год.
3. Перспективно- тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с ЗПР младшего возраста на 2025-2026 учебный год.

1. Пояснительная записка

Ребёнок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребёнок с особыми образовательными потребностями – это ребёнок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применить особые образовательные программы, немного отличающиеся от стандартных. К таким детям могут относиться разные категории детей, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и задержкой психического развития (ЗПР)

Среди невербальных симптомов в нарушениях приводящих к затруднению в овладении ребёнком предметного мира, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с ЗПР выявлена недостаточная сформированность моторных функций.

Недостаточно развита крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и чёткости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания. У детей с ЗПР, как правило, не наблюдается тяжёлых двигательных расстройств. Однако, наблюдается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, общая неловкость и недостаточность тонкой моторики.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с ЗПР: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания детей с ОВЗ.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, планировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;

- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности её регулировать.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

. Самостоятельная деятельность детей;

Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды для физического развития

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
 - Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.
- Программа «Воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития» под редакцией доктора педагогических наук Л.Б. Баряевой

2. Цели, задачи и содержание психолого-педагогической коррекции

физического развития детей с ЗПР

Инструктор по физической культуре и воспитатели группы проводят работу по развитию общей и мелкой моторики, координационных способностей, развитию правильного дыхания, координации речи и движения.

Решение программных образовательных задач по физическому воспитанию осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основная цель в коррекционной работе по физическому воспитанию детей с ЗПР – преодоление недостатков в двигательной сфере, развитие двигательных навыков, общей и мелкой моторики, межсенсорной интеграции, чувство ритма, координационных способностей, стимуляция двигательной активности.

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития;
- формирование полноценных двигательных навыков и физических качеств;
- применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка;
- организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей;
- обеспечение медицинского контроля и профилактики заболеваемости.

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО с учетом возраста раскрыты в Примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с задержкой психического развития

Задачи:

- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций,
- коррекция недостатков и развитие ручной моторики,
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики.

1. Коррекция недостатков и развитие психомоторных функций предполагает

- формирование способности свободно перемещаться в пространстве;
- развитие навыков пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений.
- развитие пространственных ориентировок, начиная с ориентировки в телесном пространстве;
- развитие двигательной памяти (выполнять двигательные цепочки из 4–6 действий);
- развитие слухо-зрительно-моторной координации и реципрокной (координация противоположных движений, при которых сокращение одной группы мышц («синергистов») сопровождается расслаблением других мышц («антагонистов»): например, противоположные движения рук при ходьбе, сведение пальцев в кулак и разведение их, движение языка вправо-влево и т. д.) координации движений;
- формирование произвольной регуляции движений (сознательно регулируемые движения, которые осуществляются с определенной целью) в ходе выполнения двигательных заданий;
- развитие ритмичности движений, их образности и выразительности посредством упражнений психогимнастики, пантомимики, жестов (психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств у детей; в нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительные пантомимы, пластические упражнения; используется во время и в конце физкультурных занятий, в других режимных моментах; комплексы ритмической гимнастики могут проводиться под фонограмму, состоящую из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом);
- развитие умения выслушивать инструкцию, адекватно действовать в соответствии с инструкцией, замечать и исправлять свои ошибки, адекватно оценивать результат своих действий, что будет способствовать формированию предпосылок для овладения в последующем учебной деятельностью.

2. Коррекция недостатков и развитие ручной моторики предполагает

- нормализацию мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие умения удерживать позу пальцев и кистей рук, техники тонких движений;
- развитие разных видов захвата крупных и мелких предметов разной формы (захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие – одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, «пинцетный захват» мелких предметов);
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- формирование согласованности действий обеими руками и чередованию позиций ладоней рук: «кулак – ладонь – ребро» и др.;

- совершенствование у детей специфических ручных действий: закрепление умения в шнуровке – продергивание шнурок через отверстия, расположенные горизонтальном, вертикальном направлении т. д.;
- развитие зрительно-моторной координации в различных видах деятельности.

3. Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики предполагает

- формирование правильного уклада для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;
- развитие речевого дыхания при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;
- развитие мимической моторики в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко – плотно сомкнули веки, обида – надули щеки и т. п.).

Для обеспечения условий для *физического развития*, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей необходимо иметь в группе зоны для разных видов двигательной активности детей: бега, прыжков, лазания, метания. В физкультурном зале и группах (частично) должно быть соответствующее оборудование, в частности спортивный инвентарь и материалы для развития крупной и мелкой моторики, для двигательной активности.

3. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) с учетом принципа интеграции образовательных областей («речевое развитие», «познавательное развитие», «социально – коммуникативное развитие», «художественно –эстетическое развитие», «физическое развитие»)

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позиции гуманно – личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении. Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

1. Забота о здоровье, эмоциональное благополучие и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно – образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно – образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

4. Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

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

У детей с 4-5 лет (ЗПР) наблюдается – опускание головы при ходьбе;

Движения рук и ног недостаточно координированы. при ходьбе по скамейке наблюдается напряжение, ребёнок ЗПР пытается ходить боком, приставляя ноги. Во время прыжков заметно наблюдается напряжение. Страх.

У детей 5-6 лет (ЗПР) – в некоторых случаях сохраняется замедленность, неловкость движений. Наблюдаются трудности при прыжках в высоту и длину; затрудняются ловить мяч одной рукой. При отталкивании мяча не вытягивают руки вперёд. При ходьбе боком по скамейке движения замедленны, подпрыгивание на месте затруднено.

У детей 6-7 лет(ЗПР) – Настойчиво проявляются элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах, однако есть затруднения в играх с мячом, не желание передавать мяч, не правильная ловля и

подача мяча. Слабо развиты виды бега: подскоки челночный бег, с захлестом голени. Прыжки через скакалку.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

в младшем возрасте (4-5) - предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность;

для детей дошкольного возраста (4 года - 7 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Эти явления могут тормозить эффективность развития и обучения ребенка. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в разновозрастной группе ЗПР

Задачи коррекционно-развивающей работы

- стимулировать появление эмоционального отклика детей на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;
- преодолевать двигательный негативизм у детей;
 - развивать у детей потребность в физических движениях и желание их выполнять по подражанию и образцу действиям взрослого;
- формировать у детей мотивацию к упорядоченной двигательной активности;
 - воспитывать у детей культуру выполнения физических движений, ориентируясь на образец, показанный взрослым;
 - развивать физические качества, представления о скоростно-силовых характеристиках (быстро- медленно, громко- тихо)
- учить правильному динамическому и статическому дыханию; сенсорно-перцептивные, координационные способности детей; развивать тонкую моторику; активность, самостоятельность, произвольность в ходе совместной деятельности .

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.
Организовывать и проводить различные подвижные игры.
Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.
Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР, исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны), ходьба на пятках, в полуприседе; ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20см). по наклонной доске с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3м), «змейкой». Со сменой темпа, приставным шагом по шнуру; ходьба с изменением темпа. Ходьба по кругу (хороводные игры)

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в колонне по одному. Парами; «змейкой» между предметами за взрослым, между линиями, мягкими модулями; на носках(кому нельзя, обычный бег); в медленном и быстром темпе; по дорожке, приподнятой над полом

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе- ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед (3-4м); вперед-назад, с поворотами; с высоты 25см; через 2-3 предмета высотой 5-10см; в длину с места(50см), в высоту (15-20см) с места; игры на мячах-хопах (фитболах)

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. Проводятся игры на мячах-хопах (фитболах); прокатывание на сенсорных набивных мячах (ориентируясь на размеры, дети лежат на мяче животом)

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил; закреплять навыки бега, прыжков, ползания, лазания, бросания и ловля мяча, ориентировки в пространстве

6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе детей с ЗПР

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 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 ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Строевые упражнения. 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 произведением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

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, 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.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

7. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе детей с ЗПР

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии Продолжать совершенствовать навыки ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в разных построениях (в колонне по одному, парами, по кругу) с различными движениями

руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа; ориентировка на изменения темпа движения (быстро-медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений; ходьба по сенсорным дорожкам, коврикам, верёвкам; учить заканчивать ходьбу одновременно; упражнять детей в самостоятельной балансировке на сенсорном мяче (набивном) (диаметр 50-75см)

Бег. Бег обычный; бег в колонне по одному, парами; «змейкой» между предметами, ориентирами; формирование умения бегать с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули), не задевая их, сохраняя скорость .стимулировать желание детей бегать с преодолением препятствий в естественных условиях; чередования бега с ходьбой, прыжками, ползанием. Развиваем среду для двигательного развития с использованием тренажёра «Беговая дорожка»

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; ползание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт по диагонали (со страховкой взрослого).

Прыжки. Учим прыжкам со смещением ног вправо-влево; прыжкам с продвижением вперёд на 5-6 м. перепрыгивание через верёвки, линии; перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Продолжаем совершенствовать навыки прыжков на мячах-хопах (фитболах)

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол. (по упрощённым правилам):

- Учить детей передачи мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловле мяча, летящего на разной высоте(от уровня груди, над головой,сбоку и т.п.)
- бросать мяч в корзину двумя руками от плеча.

Футбол(по упрощённым правилам)Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).

Хоккей (на траве с мячом или снегу с шайбой)(без коньков —на снегу). Вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча).

Знакомим с приёмами прокатывания шайбы(мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча)

Катание на санках.

Закреплять умения детей подниматься на горку, скатываться с горки, тормозить при спуски.

Ходьба на лыжах. Формируем у детей следующие умения:

- передвигаться на лыжах скользящим шагом; поворачиваться на месте, переступая.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

8. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.

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

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)¹

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
3-4 года	15 мин	10 мин	10 мин	20 мин	20 мин
4-5 лет	20 мин	10 мин	10 мин	25 мин	25 мин
5-6 лет	25 мин	10 мин	15 мин	30 мин	25 мин
6-7 лет	30 мин	10 мин	25 мин	35 мин	30 мин

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию для всех детей организуется на открытом воздухе.

9. Планируемые результаты освоения программы

Развитие есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально – нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программ (от 4 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

К 7 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастнo-половым нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10 м., владеть «шкалой мяча».

Играет в спортивные игры: умеет планировать последовательность действий, брать на себя роль

Имеет представления о здоровом образе жизни.

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100см

Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам (по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»).

- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.

- выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых.

- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.

- знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

-обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам;

-проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

-умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;

-умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;

-умеет катать мяч с расстояния 1.5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;

-подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;

Дети с задержкой психического развития (4-7лет) при успешном освоении Программы может показать следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняют высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы. Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.

- Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.

- Бросает большой мяч двумя руками способом снизу, сверху. Ловит мяч от взрослого. Прокатывает мячи в ворота, по дорожке.

- Подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперед. Перепрыгивает через «ручеек» (15-35).

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

10. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы

Мониторинг физической и двигательной подготовленности

В мониторинг включены следующие разделы:

1. Оценка физической подготовленности
2. Диагностика двигательной подготовленности
3. Оценка двигательного творчества детей

При оценке физической подготовленности определяется уровень развития психофизических качеств (силы, быстроты, ловкости, общей скоростной и силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, гибкости) по количественным показателям.

Диагностика двигательной подготовленности направлена на определение степени овладения ребенком двигательными умениями и навыками, поэтому оценивается качественными показателями.

При проведении мониторинга учитываются уровень здоровья ребенка, конституционные, врожденные особенности строения тела, особенности нервной системы, природные задатки двигательных способностей, а так же влияние обучения и окружающей среды.

Мониторинг проводится в начале года и в конце.

Полученные данные определяют дальнейшую программу воспитательно-оздоровительной и образовательной работы с детьми, а так же используются для оценки степени эффективности работы воспитателя и руководителя по физической культуре.

Организационно- методические принципы при проведении мониторинга. Методика проведения мониторинга заключается в создании игровой атмосферы. Использование игровой и соревновательной мотивации, включение игровых персонажей обеспечивают проявление максимальных возможностей ребенка (особенно при оценке уровня физической подготовленности) и позволяют дать объективную оценку его двигательной подготовленности.

Организационно- методические условия при проведение мониторинга

1. Предварительная оценка врачом-неврологом здоровья обследуемых детей.
2. Подготовка протоколов
3. Подготовка места и проведения обследования
4. Подготовка спортивного и игрового оборудования, измерительных приборов (диагностический чемоданчик, наполненный содержимым для каждого вида тестирования)
5. Дети и обследующие взрослые должны быть в спортивной одежде и обуви, что создает оптимальные условия для получения максимальных показателей.
6. проведения игровой разминки длительностью 3-5 минут, включающую разные виды ходьбы и непродолжительного бега, подготовительные упражнения. Способ проведения- фронтальный.
7. Все тестовые задания выполняются три раза Фиксируется лучший результат.
8. При диагностике двигательной подготовленности педагог не должен подсказывать или показывать способ выполнения задания.
9. при выполнении мониторинга используют методику игрового тестирования, обеспечивающую непринужденный характер общения педагога и ребенка и выявляющей максимальные показатели в условиях навыков движений.

Тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физические качества						
Челночный бег 5 * 6 м. 9 (сек)	18,3 и более	16,8-18,2	15,3-16,7	13,8-15,2	12,3-13,7	12,2 и менее
Прыжок в длину с места (см)	меньше 73	74-85	86-97	98-109	110-121	более 122
подъем туловища в сед	0-2	3-7	8-12	13-17	18-21	22 и более

из положения лежа 30 сек. (кол-во раз)						
Двигательные навыки						
Прыжки через короткую скакалку 30 сек. (кол-во раз)	0	1	2	3-4	5-6	7 и более
Метание в вертикальную цель (кол-во раз и 5 попыток)	0	1	2	3-4	5-6	7 и более
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и более

Сумма баллов, равна от 0 до 2 говорит о том, что ребенок не соответствует возрастной норме, должен быть отнесен к зоне риска.

Сумма баллов от 3 до 12 баллов- развитие ребенка в соответствии с возрастной нормой , от 13 до 15 баллов – ребенок превышает возрастную норму , может говорить о наличии способностей к двигательной деятельности

11.Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.
- анкетирование на тему ЗОЖ
- оформление информационных стендов, папок передвижек, буклетов.

**Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности детей по физическому развитию
ЗПР старшего возраста на 2025-2026 учебный год.**

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	1-я неделя	•	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег между предметами • Упражнять в ходьбе на носках • Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты • Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони • Упражнять в подбрасывании мяча вверх • Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя • Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край • Повторить упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Октябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке • Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному • Повторить бег с преодолением препятствий • Упражнять в прыжках с высоты 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> Развивать координацию движений при перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с изменением темпа движения Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель Упражнять в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе парами Повторить лазанье в обруч Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Ноябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен Повторить упражнения в равновесии, развивая координацию движений Повторить перебрасывание мячей в шеренгах 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии Повторить упражнения с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> • Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия • Повторить перебрасывание мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Декабрь	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону • Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед • Упражнять в ползании и переброске мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную • Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер • Повторить ползание по гимнастической скамейке • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку • Упражнять детей в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Январь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их • Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске • Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу • Разучить прыжок в длину с места • Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег между предметами • Упражнять в перебрасывании мяча друг другу • Повторить задание в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу • Повторить упражнения в равновесии и прыжках • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге продолжительностью до 1 минуты • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре • Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки • Повторить ходьбу и бег враспынную • Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках • Упражнять в лазанье под дугу и отбивания мяча о землю 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами • Разучить метание в вертикальную цель • Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в непрерывном беге • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре • Повторить задания в прыжках с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Март	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу • Разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове • Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча развивая ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную • Разучить прыжок в высоту с разбега 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в метании мешочков в цель Упражнять в ползании между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу со сменой темпа движения Упражнять в ползании по гимнастической скамейке Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении Упражнять детей в метании в горизонтальную цель Упражнять детей в лазанье и равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Апрель	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег по кругу Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре Упражнять в прыжках и метании 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег между предметами Разучить прыжки с короткой скакалкой Упражнять в прокатывании обручей 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге между предметами Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку Упражнять в сохранении равновесия и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Май	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре Повторить упражнения в прыжках и с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

			<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы • Разучить прыжок в длину с разбега • Упражнять в перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную • Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом • Повторить упражнения в равновесии и с обручем 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с изменением темпа движения • Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе • Повторить прыжки между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Июнь	1-я неделя	Закрепить ходьбу по краю песочницы через кубики (гимнастической скамейки) Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от земли (пола) П/игры «Караси и щука», «Что изменилось?»	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей. Продолжать учить технике дыхания во время ходьбы, бега • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык прыжки в длину с разбега, прыжкам на двух ногах на месте; подлезание под дугу; забрасывание мяча в кольцо (баскетбольное) П/игры «Найди пару», «Найди свой цвет»	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	*Зарядка животных» -ходьба парами в определённом направлении	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания

		- ходьба с использованием уличного оборудования «Змейка»; подлезание под верёвку. п/и «Чьи шишки в лесу?»	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	* Закреплять элементы ритмической гимнастики; запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики Развивать ориентировку в пространстве <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе ЗПР на 2025-2026 учебный год.

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу • Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре • Развивать точность движений при переброске мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции • Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета • Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кегля или кубик) 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> • Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие • Повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в чередовании ходьбы и бега • Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча • Развивать ловкость в ходьбе между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Октябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами • Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках • Развивать ловкость в упражнении с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу • Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки • Развивать координацию движений в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен • Повторить упражнения в ведении мяча, ползании • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения • Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Ноябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы и бега по кругу • Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру) • Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур • Повторить эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения • Упражнять в прыжках через короткую скакалку • Упражнять в бросании мяча друг другу • Упражнять в ползании пол гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами • Повторить ведение мяча с продвижением вперед • Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость • Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного полета на другой • Повторить упражнения в прыжках и на равновесие 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Декабрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с в усложненной ситуации (бок с приставным шагом, с перешагиванием) 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

		<ul style="list-style-type: none"> • Развивать ловкость в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением • Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно • Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением • Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер • Упражнять в ползании на животе, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону • Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи» • Повторить упражнение в прыжках и равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Январь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя • Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры • Повторить прыжки на двух ногах через препятствие 	
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук • Упражнять в прыжках в длину с места • Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры) • Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом • Повторить лазанье под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения • Упражнять в ползании на четвереньках • Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания • Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках • Повторить упражнения в бросании мяча развивая ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук • Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу) • Упражнять в переброске мяча • Повторить лазанье в обруч (или под дугу) 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу со сменой темпа движения • Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку • Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании между предметами • Повторить упражнения на равновесие и прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

Март	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием • Повторить задания в прыжках, эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную • Повторить упражнение в прыжках, ползании • Повторить задания с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением заданий • Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель • Повторить упражнение в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с выполнением задания • Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку • Повторить упражнения на равновесие и прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Апрель	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге • Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнения в ходьбе и беге • Упражнять детей в прыжках в длину с разбега • Упражнять в перебрасывании мяча другу 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два) • Упражнять в метании мешочков на дальность • Упражнять в ползании, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей

			<ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий • Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Май	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнения в ходьбе и беге • Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре • Повторить упражнения в прыжках с продвижением вперед на одной ноге • Повторить упражнения в бросании малого мяча о стенку 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения • Упражнять детей в прыжках в длину с места • Повторить упражнения с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную • Упражнять детей в метании мешочков на дальность • Упражнять детей в прыжках, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу • Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи

Июнь	1-я неделя	<p>*повторить виды ходьбы и бега; строевые упражнения; прыжки в длину с разбега</p> <p>П/игра «Мышеловка»; эстафета «Кто быстрее»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух) • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей. Продолжать учить технике дыхания во время ходьбы, бега • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык прыжки в длину с разбега, прыжкам на двух ногах на месте; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки через скакалку игра «Удочка» <p>*П/игра «Зайцы и волк», малоподвижная игра «Колпачок и палочка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям и играм
	3-я неделя	<p>*закреплять умение перебрасывать мяч друг другу; прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>* лазанье по спортивному оборудованию(гимнастической стенке), не пропуская реек</p> <p>П/игра «Поезд», малоподвижная игра «Запрещённое движение»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формировать и совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности при спуске • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям/играм
	4-я неделя	<p>*Закреплять элементы ритмической гимнастики; запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики; согласование ритма движений с музыкой</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию ЗПР младшего возраста на 2025-2026 учебный год.

Тема «Осенний листопад» (сентябрь)

Задачи	<p>Формировать умения:начинать ходить и бегать на определенный сигнал,лазать и ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)ползать на четвереньках к предмету ,подпрыгивать на двух ногах .</p> <p>Развивать чувство равновесия через двигательную активность; ориентироваться на сигнал .</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Познание :познакомить детей с признаками осени; рассказать, кто из лесных жителей лакомится грибами, кто заготавливает их на зиму .</p> <p>Здоровье:рассказать об опасных грибах ; о том ,что в осенних лужах нельзя мочить руки и ноги ,так можно заболеть .</p> <p>Труд:приучать детей выполнять несложные поручения по сбору осенних листьев для гербария,</p>			
1-часть: вводная	Ходьба и бег стайкой за воспитателем , в заданном направлении ,ходьба парами ,небольшими группами .			
ОРУ	«Осенние листочки» б/п	С флажками	С погремушкой	«Осенние листочки» б/п
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<p>1. Ходьба с игрушкой в руках .</p> <p>2. Ползание к предмету .</p>	<p>1.Ходьба по узкой дорожке ш-20см</p> <p>2: Ползание под дугой 2шт.</p>	<p>1. Ходьба и бег по ориентирам ,между предметами .</p>	<p>1. Ходьба и бег по узкой извилистой дорожке .</p> <p>2.Подпрыгивания на двух ногах на месте .</p>

			2.Ползание по дорожке между двух линий.	
Подвижные игры	Соберем листья и сделаем «салют»	"Птички в гнёзцышках»	"Беги ко мне (через лужи)	"Соберемурожай в огороде»
3-я часть: малоподвижные игры	Ходьба по "лесной тропинке» за персонажем	«Угадай чей голос?»	Дыхательныеупражнения »Воздушныйшар»	"Нам весело» (ходьба с листиками и урожаем по всей площадке ,не наталкиваясь друг на друга)
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): Ребёнок выполняет движения на сигнал, интересуется разнообразными физическими упражнениями; выполняет команды связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно- нельзя».</p>				

Тема «В гости к игрушкам» Октябрь

Задачи	Формировать умения:бросать и ловить мяч ;развивать глазомер; упражнять в ходьбе по наклонной доске, в спрыгивании с высоты 8- 10см, добываясь приземления на две ноги .
Интеграция образовательных областей	<p>Познание: через двигательную активность познакомить с некоторыми спортивными снарядами и игрушками, их назначением ;расширять представления о предметном мире. .</p> <p>Здоровье:помочь увидеть, что солнце реже появляется на небе ,меньше греет, прячется за тучи, на улице становится холодно, поэтому нужно тепло одеваться ,чтобы не заболеть не кричать на улице, чтобы не простудиться .</p>

	Труд :знакомить детей с трудом взрослых; приучать детей выполнять несложные поручения по сбору и раскладыванию спортивных предметов и игрушек.,			
1-часть: вводная	Ходьба парами, с помощью воспитателя, на носках, по кругу, взявшись за руки. Бег по кругу.			
ОРУ	«Два весёлых братца...» б/п	С малым мячом	«Ножки по дорожке»	«Куколка» б/п
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба и бег к игрушкам 2.Прокатывание мяча от воспитателя к ребёнку(расстояние- 1,5 м) .	1.Ловить мяч и бросать его обратно тренеру (расстояние 0,5 м). 2.прокатывание мяча в «воротики»	1. Игровое упражнение «Мячи в корзине» 2.Спрыгивание с ящика (в.- 10см)	1. Игровое упражнение«Крутая горка» 2.Прокатывание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай- прокати»	Доползи до" погремушки	По ровненькой "дорожке
3-я часть: малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Остудим чай»	«Незадень»- ходьба между кеглями	«Ходьба по дорожкам» «Угадай, чей голосок?»	Поезд"
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): сформирована соответствующая возрасту координация движений, проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, активно участвует,, в играх и двигательных упражнениях; охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, движениям; положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.</p>				

Тема «Домашние животные» (ноябрь)

Задачи	<p>Формировать умения :спрыгивать с высоты, бросать мешочки на дальность правой и левой рукой; бегать за катящимися мячами.</p> <p>Упражнять: в ползании и лазанье на четвереньках под верёвку; в прыжках на двух ногах.</p>
--------	--

	Закрепить умение имитировать движения и повадки животных. .			
Интеграция образовательных областей	<p>Познание: через двигательную активность обогащать представления детей о домашних животных, образе жизни, повадках, характерных внешних признаках; способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.</p> <p>Здоровье: развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; умение ухаживать за своими вещами при участии взрослого.</p> <p>Коммуникация: способствовать координации речи и движений в процессе общения и игр.</p> <p>Безопасность: закреплять культурно- гигиенические навыки и правила безопасного поведения при общении с животным.</p> <p>Труд: оказывать посильную помощь в уборке спортивного инвентаря.</p>			
1-часть: вводная	Построение около каната, ходьба с канатом в руке «Поезд», ходьба и бег за воспитателем.			
ОРУ	б/п	«Зарядка животных» (см. прил.)	С косичкой	«Зарядка животных» 2-й вариант (см. прил.)
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<p>1. Ползание на четвереньках вдоль каната, подлезание под дугу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до ориентира.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Спрыгни в воду».</p> <p>2. Игровое упражнение «Мячи в корзине»</p>	<p>1. Ходьба и бег через косички.</p> <p>2. Игровое упражнение «Брось и догони» с мячом.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах: - «достань бабочку»; - в обруч, лежащий на полу.</p> <p>2. Игровое упражнение «Брось через верёвку»</p>
Подвижные игры	«Котята и ребята»	Кот и мыши"	Лохматый пёс"	"Кролики в огороде»

3-я часть: малоподвижные игры	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Хороводная игра «Котенька, коток»	Пальчиковая игра «Коза- дреза»	Ходьба как мышки
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей)ребёнок с желанием двигается; ,подражает животным, передавая поведение и повадки, интересуется разнообразными физическими упражнениями; проявляет интерес к правилам безопасного поведения; положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.				

Тема «Мы мороза не боимся»(декабрь)

Задачи	Формировать умения: бросать предмет в горизонтальную цель, во время броска соблюдатьуказанное направление; бегать в разных направлениях. Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади; по возвышенности; катать мяч с горки и догонять его; совершенствовать прыжки в длину с места. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, смелость при выполнении упражнения в равновесии.			
Интеграция образовательных областей	Познание : через двигательную активность знакомить детей с явлениями зимней природы; стало холодно, идёт снег; обогащать представления о доступном ребёнку предметном мире и назначении предметов. Коммуникация: мотивировать детей на повторение стихотворных потешек и желание говорить за персонажей игровой ситуации Здоровье:формировать понятие, что зимой на улице холодно, поэтому нужно тепло одеваться, чтобы не заболеть. . Безопасность: объяснить детям правила безопасного поведения во время прогулок по скользким дорожкам; во время игры со снегом и льдом. Музыка: развивать умение ритмично двигаться под музыку.			
1-часть: вводная	Ходьба и бег друг за другом, между предметами, на сигнал останавливаться			
ОРУ	С мешочком	С обручем	С погремушкой	С большим мячом

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	1.Игровое упр-е «Сбей кеглю» (мешочком) 2.Ходьба и бег по скамейке на носках (ш-25 см, в. – 20см)со страховкой. .	1.Лазанье по скамейке на четвереньках (ш.- 25 см, в. – 20см). 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении.	1. Игровое упражнение «Скати с горки» 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через канат. .
Подвижные игры	«Не боюсь»	Зайка беленький" сидит	"Пляски»	Метель"
3-я часть: малоподвижные игры	«Кто тише» (подойти тихо к)	Ходьба друг за другом со сменой темпа	Ходьба с остановкой на сигнал	Весёлые снежинки"
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): проявляет смелость в преодолении страха перед новыми упражнениями, с желанием двигается; интересуется разнообразными действиями с физкультурными пособиями; радуется своей самостоятельности и результату; умеет слушать музыку и передавать движения в соответствии с ритмом.,,,</p>				

Тема «Кто же такие птички...» (январь)

Задачи	<p>Формировать умения:катать мяч друг другу из разных положений; метать мяч из- за головы; лазать по гимнастической стенке; выполнять движения самостоятельно.</p> <p>Развивать навык: ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; метать в даль, в горизонтальную цель; подлезать под дугу, верёвку; прыгать в глубину в игре «Птички в гнёздышках» .</p> <p>Закреплять умение; ходить и бегать в колонне по одному; прыгать в длину с места; быстро реагировать на сигнал; ориентироваться в пространстве; способствовать развитию глазомера; чувства равновесия.</p>
--------	---

Интеграция образовательных областей	<p>Познание: через двигательную активность развивать знания о птицах, рассказать о зимующих птицах, уметь различать их по размеру и звукам, формировать желание помогать птицам в зимний период.</p> <p>Коммуникация: называть виды птиц, уметь передавать их звуки.</p> <p>Социализация: формировать эмоциональную отзывчивость на общение с живыми существами, быть внимательными к пернатым, соблюдать дружеские отношения в коллективе.</p>			
1-часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с движением рук- птички, с кубиками в руке, во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик; ходьба и бег в быстром и медленном темпе, змейкой.			
ОРУ	С кубиками	С малым мячом	С ленточками	С большим мячом
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<p>1. Прокатывание мяча в воротики, бег за ним.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>1. Бросание мячей в горизонтальную цель.</p> <p>2. Прыжки через 2 параллельно лежащих каната (с одной стороны расст.- 10- 15 см, с др. 20-30 см.)</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по скамейке.</p> <p>2. Подлезание под дугу (2 шт.) поточно.</p>	<p>1. Бросание мяча из- за головы двумя руками.</p> <p>2. Катание мяча друг другу из положения сидя ноги врозь. .</p>
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	"Птички в гнёздышках»	Перелёт птиц"	Совушка»
3-я часть: малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба по скамейке	Ходьба змейкой за воспитателем, между предметов.	Найди себе пару")
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): владеет основными движениями при выполнении упражнений, проявляет смелость при лазаньи по гимнастической лестнице, умеет дружно действовать в коллективе, быстро реагировать на сигнал.,,,</p>				

Тема «Мы едем, едем, едем...» (февраль)

Задачи	<p>Формировать умения:ходить по наклонной доске, соблюдая равновесие; катать мяч в цель; ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё</p> <p>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать реагировать на звуковые сигналы; развивать способность ориентироваться в пространстве, воспитывать выдержку и смелость.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Познание :через двигательную активность знакомить детей с различными видами транспорта, дать представления о дороге, её частях; познакомить со светофором. .</p> <p>,Социализация: развивать у детей навык безопасного поведения и общения в транспорте, учить, как вести себя в потенциально опасных ситуациях, с незнакомыми людьми.</p> <p>Безопасность: через игровую деятельность учить правилам дорожного движения, как вести себя на дороге, переходить улицу, к чему может привести несоблюдение правил безопасности на дороге.</p>			
1-часть: вводная	Ходьба и бег в колонне, по узкой дорожке, по ребристой доске,по наклонной доске вверх и вниз, ползание в туннель			
ОРУ	С мячом	С короткой палочкой	б/п	С обручем
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: основные виды движений	1. Метание мяча в даль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места.	1. Ползание на четвереньках по скамейке, в конце скамейки прыгнуть. 2. Катание мяча под дугу.	1. Ходьба по наклонной доске вверх-вниз 2. Перешагивание через кубики, расстояние м 2, 1	1. Катание мяча в цель (кегли) 2. Ходьба вверх по наклонной доске, закреплённой на гимнастической скамейке, спрыгивание со скамейки.
Подвижные игры	«Автомобили»	"Цветные автомобили»	Поезд"	"Автомобили»
3-я часть: малоподвижные игры	Чередование ходьбы на носочках и обычного шага.	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба по «дорожкам здоровья»	Светофор"
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): ребёнок проявляет дружелюбное отношение, помогает другим детям; умеет сдерживать эмоции, дружно играет; проявляет интерес к правилам безопасного поведения на улице и дороге, стремится их соблюдать.,</p>				

Тема «В гости к Мишке- топтыжке» (март)

Задачи	<p>Закреплять умения: метать мяч из- за головы двумя руками; метать вдаль правой и левой рукой; бросать мяч на дальность от груди; прыгать в длину с места; ходить и бегать, изменяя направление; ходьбы по гимнастической скамейке; спрыгивать с высоты; ползать и подлезать под верёвку.</p> <p>Развивать: координацию движений, уверенность, преодолевать робость.</p> <p>Соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу;</p>
--------	--

	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта; выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.			
Интеграция образовательных областей	<p>Познание :через двигательную активность знакомить детей с живой природой, повадками животных.</p> <p>Коммуникация: действовать согласно словам текста, передавать в мимике, жестах и движениях повадки животных.</p> <p>Здоровье: развивать умение одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям, прививать желание к здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Безопасность: формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.</p>			
1-часть: вводная	Ходьба и бег на носках, парами, между обручами, по кругу, в рассыпную .			
ОРУ	б/п	«Зарядка животных»	С погремушкой	На скамейке
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<p>1. Ходьба по одному и небольшой подгруппой в заданном . Направлении, перешагивая через предметы.</p> <p>2.Бросать мяч на дальность из-за головы.</p>	<p>1.Ходьба парами в определённом направлении.</p> <p>2. Ползание по доске и подлезание под верёвку</p>	<p>1 Игровое упражнение «Через обруч к погремушке» ; прыжки на двух ногах с продвижением .</p> <p>2.Метание вдаль правой и левой рукой через верёвку.</p>	<p>1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (обруч- расст.1м).</p> <p>2.Спрыгивание со скамейки</p>
Подвижные игры	«Чьи в лесу шишки»	Мой весёлый .звонкий мяч	Белые медведи"	"Белые медведи» или «У медведя во бору»
3-я часть: малоподвижные игры	«Раздувайся пузырь»	«Кто тише» (подойди тихо к мишке)	«Скачет зайка по опушке»	Пальчиковая гимнастика по выбору .воспитателя

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): знает лесных зверей, их повадки; умеет передавать в мимике, жестах и движениях повадки животных; владеет разнообразными видами движений; действует по сигналу; ориентируется в пространстве,,,

Тема «Русские сказки» (апрель)

<p>Задачи</p>	<p>Формировать умения:бросать мяч вверх и вперёд, ловить после отскока; перешагивать с ящика на ящик, сохраняя равновесие,</p> <p>Ходьба по- медвежьи</p> <p>Закреплять умения: в прыжках в длину с места; ходьбе по гимнастической скамейке; катании мяча под дугу</p> <p>Упражнять в подлезании под дугу разной высоты; переползании через гимнастический валик</p> <p>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта .</p>
<p>Интеграция образовательных областей</p>	<p>Чтение худ.литературы: приобщать детей к чтению; закрепить знания детей о русских народных сказках; уметь различать добро и зло:.</p> <p>Коммуникацияупражнять в выразительном чтении стихотворных потешек, словесных играх, учить запоминать их.</p> <p>Здоровье: прививать желание сохранять своё здоровье на примере персонажей сказок; организовать на основе малых форм фольклора несложные игровые действия, которые помогут детям научиться умываться; следить за чистотой рук, внешней опрятностью и аккуратностью.</p>

	Труд: в игровой форме формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.			
	Музыка: развивать эмоциональную отзывчивость на музыкальные сказки и песни; формировать умение начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой.			
1-часть: вводная	Ходьба и бег на носках, парами, между обручами, по кругу, в рассыпную.			
ОРУ	С флажками	С обручем	С погремушкой	С большим мячом «Колобок»
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	1. Перешагивание с ящика на ящик. 2. Бросать мяч двумя руками из-за головы через верёвку.	1. Бросать мяч вверх и ловить его. 2. Дорожка ползания и переползания: - дуги разной высоты; - туннель; - гимнастический валик.	1. Ходьба по скамейке на носках. 2. Перешагивание с ящика на ящик.	1. Катать мяч друг другу из разных положений; - сидя ноги врозь; - стоя на расстоянии 2-3 м; - через воротики.
Подвижные игры	«Возьми флажок»	Лохматый пёс"	"Совушка-сова»	У медведя во бору"
3-я часть: малоподвижные игры	«Ладушки»	«Шалтай-Болтай»	«Где спрятался мышонок?»	Танцевальные движения русские народные
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): участвует в драматизации худ. Произведений, умеет ходить по ограниченной площади, развито чувство равновесия; ползать и переползать препятствия; подбрасывать, ловить и катать мяч; знает правила здоровьесбережения, культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; имитирует движения животных из сказок; имеет потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. „„</p>				

Тема «Светит солнышко» (май)

Задачи	<p>Закреплять умения: ходить и бегать небольшими группами; друг за другом в игре «Поезд»; преодолевать препятствия; между предметами, не задевая их, по кругу, по наклонной доске; катать мяч под дугу, друг другу; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Упражнять: в ползании на четвереньках по скамейке, с опорой на ладони и голени, с опорой на стопы и ладони; в ходьбе и ползании «змейкой».</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Познание :учить наблюдать за изменениями природы, различать и называть признаки сезонов.</p> <p>Здоровье:соблюдать санитарно- гигиенические правила, мыть руки после прогулки, одеваться по погоде .</p> <p>Коммуникация: формировать способность к диалогической речи, обогащать и активизировать словарь по теме «Весна».</p> <p>Музыка: формировать умение начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой, развивать умение ритмично двигаться под музыку</p> <p>Труд: вызвать желание помогать взрослым.</p>			
1-часть: вводная	Повтор всех видов ходьбы и бега, построений и перестроений по программе. .			
ОРУ	«Лошадки»	«Ровным кругом»	«Зарядка животных»	Простейшие ритмические упражнения под музыку
НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Бегом по дорожке»</p> <p>«Не замочи ног» .</p> <p>«Поймай- прокати»</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Поездка на дачу» (дорожка препятствий).</p> <p>«Мячи в корзине»</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Поймай бабочку»</p> <p>«Прокати мяч»</p> <p>«Проползи по мостику»</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Спрыгни в воду»</p> <p>«Пройди не упади»</p> <p>«Погладь мишку» .</p>

		«Парами на прогулку»		
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Найди пару»	"Найди домик"	Мой весёлый" звонкий мяч
3-я часть: малоподвижные игры	«Отгадай, кто позвал»	«Воздушный шар»	«Каравай»	Мышки"
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе образовательных областей): у ребёнка сформирована соответствующая возрасту координация движений, проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, активно участвует в играх и двигательных упражнениях; ребёнок владеет некоторыми навыками самообслуживания- умывания, частичного одевания, правильно пользуется предметами личной гигиены; охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, движениям; освоил некоторые нормы и правила безопасного поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами</p> <p>(«можно», «нужно», «нельзя»), имеет выдержку, смелость, доброжелательное отношение к детям</p>				

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию на 2025 -2026 уч.год.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр развития	Оборудование и материалы.
Спортивный центр	Коврики, дорожки массажные; сенсорные дорожки; модули фирмы «Альма»; Мячи; мишень для метания мячей; Обручи; скакалки; фитболы; физиоролы Кольцеброс; бросайка Ленты, флажки; Шведская стенка. Ворота большие и маленькие; Мячи отбивные; Гимнастические скамейки, Гимнастические палки; Гантели большие и маленькие; Мягкие модули; Велотренажер; беговая дорожка; Мячи разных размеров, маты Стойки для прыжков в высоту с разбега; Сухой бассейн; массажные мячики сужок

Дополнительная методическая литература

1. Анисимова М.С. Пабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012. – 208 с.
2. Байкова Г.Ю., В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015. -171 с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты – Волгоград: Учитель, 2012. -127 с.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. - 120с.

5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -80 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -112 с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -128 с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -112 с.
13. «Планы- конспекты Нод с детьми 2-7 лет в ДОУ» образовательная область «Физическая культура» автор составитель О.Н. Моргунова
14. Лайзане. С.Я. «Физическая культура для малышей» книга для воспитателя детского сада.- С. Я. Лайзане.- М.: Просвещение, 1987.
15. Мониторинг физического развития детей. Диагностический журнал. Т.Э. Токарева издательство «Учитель»
16. Дистанционная форма обучения «Детский сад с доставкой на дом»

Сайт детского сада 76 (76.dou.spb.ru)
Рекомендации для родителей
Представленная информация
Дидактические игры по физико, художественная литература, игры и упражнения по профилактике плоскостопия; игры с подручным материалом по физико; утренняя гимнастика в стихах

Социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники»

Сайты: МААМ.ru, nportal.ru

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fuchitelya.com%2Fpedagogika%2F87922-rekomendaciya-dlya-roditeley-zdravstvuy-let.html&cc_key=

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMZWNNl5osa4%26t%3D8s&cc_key=

https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fkartinki%2Fdetskie%2F%25D0%25A1%25D1%2585%25D0%25B5%25D0%25BC%25D1%258B%2520%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B3%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B8%2520%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F%2520%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9&post=-11512225_137481&cc_key=

<https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=m7SONxWe0n4ULY7p-0cLtAEvBxnWqfdudLEtRiPKhq8Ng6eAFLj1Cuy-ULkJNHsi&st.link=https%3A%2F%2Fapps.apple.com%2Fus%2Fapp%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25BE%25D0%25BA-%25D1%2582%25D0%25B2-%25D0%25BC%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BC%25D1%258B%2Fid1421920317%3Fign-mpt%3Duo%253D2&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=70283089300330>