

Принята

Педагогическим Советом ГБДОУ
Протокол от 30.08.2022_№ ____1__

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ _____ Т.Г.Оборина
Приказ от 30.08.2022_№ 133__

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Свидерской Нелли Николаевны

Группы: компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью (легкой))

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 15 компенсирующего вида
Выборгского района Санкт-Петербурга

2022 – 2023 учебный год.

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
 - цель программы,
 - задачи программы;
 - возрастные и психофизические особенности детей с ОВЗ.
 - целевые ориентиры освоения программы.
- 2.Содержание образовательной области «Физическое развитие»
3. Основные направления коррекционно-педагогической работы по физическому развитию.
4. Основные задачи работы на 2022-2023 учебный год.
5. Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группах компенсирующей направленности.
6. Модели двигательной активности .
7. Методическое обеспечение области «Физическое развитие».
8. Оборудование физкультурного зала.
- 9 Тематический план культурно – массовых мероприятий на 2022– 2023 учебный год

ПРИЛОЖЕНИЕ (планирование образовательной деятельности)

1. Пояснительная записка:

Рабочая программа инструктора по физической культуре коррекционно – развивающей работы в группах компенсирующей направленности разработана на основе

- образовательной программы дошкольного образования адаптированной для обучающихся (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ № 15 Выборгского района Санкт – Петербурга
 - образовательной программы дошкольного - образования адаптированной для обучающихся (с задержкой психического развития) ГБДОУ № 15 Выборгского района Санкт – Петербурга
 - образовательной программы дошкольного образования адаптированной для обучающихся (с умственной отсталостью) ГБДОУ № 15 Выборгского района Санкт – Петербурга утвержденными приказом заведующего ГБДОУ от 28.08.18 № 187/1 с учетом индивидуальной программы реабилитации ребенка- инвалида).
- Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 года по 31.08.2023 года).

Цель программы:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой через решение следующих задач:

Задачи программы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
2. Формирование потребности в двигательной активности.
3. Развитие умения играть в подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями.
4. Формировать выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей

Возрастные и психофизические особенности детей с ОВЗ.

В ДОУ инструктор по физической культуре осуществляет коррекционно – воспитательную образовательную деятельность с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья: с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью (легкой).

Дети с тяжелыми нарушениями речи

В психическом облике этих детей отмечаются отдельные черты общей эмоциональной незрелости, слабая регуляция произвольной деятельности. Характерны изменения мышечного тонуса, легкие гемы и монопорезы, нерезковыраженные нарушения равновесия и координации движений, недостаточная дифференцированность моторики пальцев рук, несформированность общего и орального праксиса. Часто у этих детей выявляются нарушения артикуляционной моторики в виде легких порезов, тремора и насильственных движений мышц языка, обуславливающие проявления дизартрии и стертой дизартрии. Многие дети этой группы отличаются общей моторной неловкостью, они с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Указанные нарушения сочетаются с нарушением фонематического восприятия, пониженная способность к анализу и синтезу. В собственной речи они употребляют самые простые конструкции, не могут выразить причинно – следственные, временные и другие отношения. Словарный запас отличается бедностью и

недифференцированностью. Отмечается более позднее развитие фразовой речи, возникают затруднения в воспроизведении логико – грамматических конструкций. В речи ребенка с тяжелым нарушением речи отмечаются трудности процесса формирования звуков.

Дети с задержкой психического развития

Для детей этой группы характерна значительная неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. У детей с ЗПР наблюдается низкий уровень восприятия. Это проявляется в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний об окружающем мире, в затруднении при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. У дошкольников этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация и трудности переключения. Еще одним характерным признаком задержки психического развития являются отклонения в развитии памяти. У детей отмечается снижение продуктивности запоминания, преобладание наглядной памяти над словесной, низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания, недостаточный объем и и точность запоминания, преобладание механического запоминания над словесно – логическим. Еще одной особенностью детей с ЗПР является снижение познавательной активности. Они практически не задают вопросов о предметах и явлениях окружающей действительности. Об этом свидетельствуют поверхностность и неполнота знаний. Одним из диагностических признаков ЗПР выступает несформированность игровой деятельности и недоразвитие социальной зрелости и бедный, недифференцированный словарный запас. Но, в отличие от умственно отсталых детей, дети с ЗПР обладают высокой обучаемостью.

Для детей с умственной отсталостью (легкой)

Для детей данной категории характерно большое отставание в сроках развития восприятия, памяти, мышления, замедленный темп развития. У них поздно и часто неполноценно происходит соединение восприятия со словом, а это в свою очередь, задерживает формирование представлений об окружающем предметном мире. Особенности памяти вызывают значительные трудности при изучении нового материала, необходимо многократное повторение пройденного. Своеобразие познавательной деятельности состоит в значительном недоразвитии словесно – логического мышления, нарушения волевой сферы, наблюдаются расстройства эмоциональной сферы. Дети дошкольного возраста с нарушением интеллекта не умеют ориентироваться в пространстве, не используют прошлый опыт, испытывают ряд трудностей моторного характера. Наряду с отставанием в развитии отмечаются прослеживаются качественные отклонения. При этом большинство отклонений являются вторичными. Накопление этих отклонений начинается в раннем возрасте и препятствует дальнейшему развитию. Именно это является одной из причин чрезвычайной неоднородности показателей развития у разных детей – индивидуальные различия у дошкольников с нарушением интеллекта выражены много сильнее, чем у детей в норме.

Целевые ориентиры на 2022-2023 учебный год.

Дети среднего дошкольного возраста:

Ребенок:

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком;
- бегают, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;

Дети старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разно направленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);

Дети дошкольного возраста с задержкой психического развития и умственной отсталостью (легкой) (1-2 этап обучения)

Ребенок:

- проходит по гимнастической скамейке;
- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание, перелезание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве,
- (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;

- выполняет по образцу взрослого простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с помощью взрослого;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

Дети дошкольного возраста с задержкой психического развития и умственной отсталостью (легкой) (3-4 этап обучения)

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек)

2.Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Физическое воспитание и развитие координационных способностей детей в дошкольном учреждении компенсирующего вида осуществляется в разных формах, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого - педагогическим и медицинским аспектами коррекционно – воспитательной работы (утренняя гимнастика, зарядка, занятия по физической культуре подвижные игры, прогулки, спортивные досуги и развлечения).

Основной формой коррекционно – развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья являются специальные занятия по физическому воспитанию. Кроме того, в ДООУ утренняя гимнастика, подвижные игры, организуются спортивные праздники и развлечения.

Спортивные праздники проходят в физкультурном зале или на улице, в зависимости от времени года и погодных условий.

Занятия проводит инструктор по физической культуре со всей группой в утреннее и вечернее время, два раза в неделю. В данных занятиях принимают участие воспитатель и учитель – дефектолог. Одно занятие в неделю проводит воспитатель

в групповом помещении. В данных занятиях используется музыкальное сопровождение.

Длительность занятий соответствует требованиям СанПина, нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизиологических особенностей детей, метеоусловий, времени года и т.п.

В группах оборудованы уголки по физической культуре, которые функционально используются педагогами с целью закрепления педагогами основных двигательных навыков в индивидуально – совместной деятельности с детьми и в самостоятельной деятельности детей. На занятиях по физическому воспитанию ведется систематическая работа над пониманием и развитием речи, Дети учатся понимать побудительные словесные инструкции. Занятия по физическому воспитанию тесно связаны с работой по развитию музыкально – ритмических движений, с формированием элементарных математических представлений и др. образовательными областями.

3.Основные направления коррекционно-педагогической работы:

Общеразвивающие упражнения.

Способствуют развитию интереса к движениям, развитию и совершенствованию двигательных навыков, развивают гибкость и подвижность суставов, укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения с предметами, без предметов;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие равновесия;

Ходьба

Направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, на формирование умения соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласования движения рук и ног, формирование зрительно-двигательной координации.

Бег

Помогает ребенку овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса. Правильная организация бега детей позволяет формировать у детей адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желания участвовать в совместной деятельности.

Построение

Направлено на организацию деятельности детей в процессе занятия по физическому развитию. В ходе построения дети учатся слушать и слышать взрослого, выполнять построения в соответствии с инструкцией взрослого. Ребенок учиться адекватно себя вести, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Прыжки

Направлены на развитие основных движений ребенка. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие и координацию. В процессе

выполнения прыжков у детей закладываются основы саморегуляции самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелезание

Направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Данные движения оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем.

Метание

Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность действий обеих рук.

Подвижные игры

Закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других детей.

4. Основные задачи работы на 2022-2023 учебный год;

4.1. Основные задачи работы в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Средний дошкольный возраст.

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- формировать у детей навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону;
- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;

- формировать умения детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице;
- развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно)

4.2. Основные задачи работы в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Старший дошкольный возраст.

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- формировать у детей навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону;
- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;
- формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице;
- развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

4.3. Основные задачи работы в группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью (легкой)

1 этап обучения

Основные задачи этапа:

- стимулировать двигательную активность детей;
- развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей;

- формировать положительное отношение к двигательным играм;
- развивать двигательное восприятие;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);
- формировать перекрестную схему ходьбы;
- развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- развивать понимание основных просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т.п.).
- развивать ориентировку в пространстве, умение использовать пространство и находится в нем вместе с другими;
- развивать умение выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
- учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
- развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
- формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно со взрослым, по подражанию и по образцу).

2 этап обучения

Основные задачи этапа

- стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей;
- закреплять представления об основных частях тела;
- обогащать кинестетический опыт ребенка, совершенствовать кинестетическое восприятие;
- развивать двигательную память;
- формировать произвольные движения головой, руками, туловищем, ногами по образцу и словесной инструкции;
- учить менять темп движения (ползать, ходить, бегать) вместе со взрослым, а также по слову-сигналу;
- развивать умение воспринимать-воспроизводить позу по плоскостному образцу (самому, с помощью модели человеческой фигуры и режиссерской куклы);
- формировать умение ходить, бегать, удерживая предметы в одной и обеих руках;
- развивать точность и ловкость движений рук в играх с мячом;
- воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- продолжать формировать умения имитировать движения животных, птиц, растений, двигателей и т.п. в пластике: животных (кошка, собака, заяц и т.п.), птиц (цыпленок, курица, воробей и т.п.) растений (цветок, дерево), насекомых (бабочка), солнца, двигателей (поезд, машина и т.п.) и т.п.;
- формировать умение подпрыгивать на двух ногах на месте с помощью взрослого;
- формировать пространственные представления и ориентировки;
- развивать чувство равновесия;
- развивать чувство ритма;

- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног со зрительным прослеживанием;
- развивать произвольные движения кистей и пальцев рук;
- формировать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать помощь друг другу;
- развивать коммуникативные умения;
- учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развивать слуховое внимание;
- обогащать словарь детей за счет названий частей тела, движений, слов, обозначающих пространственные характеристики объектов и др.

3 этап обучения

Основные задачи этапа:

- продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей;
- формировать произвольные движения головы, туловища, рук, ног, лица;
- учить воспроизводить по подражанию взрослому и графическому образцу различные движения кистями и пальцами рук;
- учить выполнять движения по рисунку, содержащему символические изображения направления движения (стрелки-векторы);
- развивать чувство ритма: передавать в движении ритм чередования (1/2, 3/4, 4/4);
- формировать умение ходить, ползать, бегать в заданном темпе, замедлять и ускорять движение по словесной команде и под музыку;
- развивать координацию движений рук и ног;
- совершенствовать зрительный контроль за движениями (перед зеркалом);
- развивать координацию движений частей тела; (рук и ног, рук, ног, рук и головы и т.п.)
- закреплять умение выполнять серию движений под музыку;
- развивать двигательную память: выполнять движения после короткой (5-10 сек.) и длительной (1 час, день, неделя) отсрочки во времени;
- закреплять умение сопровождать ритмические движения проговариванием коротких стихов, потешек;
- совершенствовать выразительные движения (уметь выражать в движении радость, удивление, огорчение, порицание, поощрение), умение выполнять их под музыку (подражать движениям лягушки, цапли, страуса, бабочки, совы, собачки и т.д.);
- развивать восприятие и воспроизведение движений по рисунку (с использованием режиссерской куклы или модели человеческой фигуры);
- развивать простые пантомимические движения;
- закреплять пространственные представления и ориентировки;
- совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать помощь друг другу;
- развивать коммуникативные умения;
- учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развивать речевую активность, закрепляя названия действий, движений, пространственных отношений и характеристик объектов и т.п.).

4 этап.

Основные задачи этапа:

- продолжать развивать целенаправленную двигательную активность детей, способы ее удовлетворения;
- формировать произвольность, согласованность, плавность, локализацию в пространстве движений частей тела (головы, туловища, рук, ног, лица), зрительно-двигательную координацию;
- формировать умение выполнять по образцу предложенному взрослым и графическому образцу различные движения кистями и пальцами рук;
- развивать умение выполнять движения, (передвижения) в опоре на графические изображения (рисунок, схему, символ);
- развивать чувство ритма: передавать в движении ритм чередования (1/2, 3/4, 4/4);
- совершенствовать ходьбу, ползание, бег (передвигаться в заданном темпе: быстром, среднем, медленном, и направлении; с изменением темпа и направления движения по сигналу; с использованием разных способов; с перестроениями; парами и т.п.);
- совершенствовать умение ловить разные предметы (мячи разной величины, обручи, мешочки и др.) и метать (в длину, в цель, в корзину и др.), принимая правильное исходное положение;
- закреплять умение выполнять движения (серии движений) с речевым и музыкальным сопровождением, формировать зрительно – двигательно - слуховую интеграцию;
- развивать двигательную память: выполнять движения после короткой (5-10 сек.) и длительной (1 час, день, неделя) отсрочки во времени;
- формировать у детей умение осуществлять контроль динамического и статического равновесия;
- совершенствовать выразительность образных движений в имитационных и подвижных играх;
- закреплять пространственные представления и ориентировки, развивать пространственную организацию движений;
- формировать элементарные навыки построения (в ряд, в колонну по одному и в парах) и перестроения;
- совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать помощь друг другу;
- развивать способность взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх, коммуникативные умения и речевую активность;
- развивать умение соблюдать правила в подвижных играх и игровых упражнениях;
- формировать умение лазать по гимнастической стенке, перелезать с пролета на пролет, соблюдать ритмичность при подъеме и спуске, используя приставной или попеременный шаг;
- развивать умение сохранять правильную осанку

5. Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группах компенсирующей направленности.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями на 2022– 2023 учебный год.

Группа	Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры
Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Общим недоразвитием речи.	Ходьба: Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, парами за воспитателем, в колонне по одному, врассыпную, змейкой между предметами. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке, с мешочком песка на голове. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, парами, в обе стороны. Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег на скорость (20 м.), челночный бег (по 10 м.). Бег приставным шагом. Ползание, лазание: Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической	Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса: Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед – назад, вверх – вниз. Сжатие и разжимание кистей рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: Повороты вправо – влево, держа руки на поясе Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы. Подтягивание головы и ног к груди. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», 2Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Классы», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «»Попади в обруч», «Сбей кеглю»,» Школа мяча», «Эстафеты», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Гори, гори ясно».

	скамейке на животе, подтягиваясь руками. подлезание под воротца (высота 30 – 40 см.), пролезание в обруч, перелезание через бревно, через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой. <u>Катание, бросание, метание:</u> Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.), бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание мячей, набивных мешочков на дальность в цель (5 – 6 метров), правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Прыжки через линию, Прыжки с высоты (20 см), в длину с места, в длину с разбега (100 см.), в высоту с разбега (30 – 40 см.). Прыжки через скакалку.	<u>ног:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок, притопы. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами ног, приподнимая и опуская их. <u>Статические упражнения:</u> Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке, приседая на носках, стоя на одной ноге, руки на поясе.	
--	---	--	--

	<u>Перестроения:</u> Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение по ориентирам, размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. Повороты направо, налево. <u>Ритмическая гимнастика:</u> Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.		
Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Общим недоразвитием речи.	<u>Ходьба:</u> Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колена, парами за воспитателем, в колонне по одному, по прямой с поворотами, врассыпную, змейкой между предметами, перекатом с пятки на носок, в полуприсяди. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком песка на голове, с поворотом кругом. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, парами, в обе стороны.	<u>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса:</u> Поднимание рук вперед, вверх, в стороны, вставая на носки. Поднимая и опуская плечи. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Отведение локтей назад (рывки 2 – 3 раза). Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Вращение кистями рук. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед – назад, вверх – вниз. Сжатие и разжимание кистей рук. Разведение и сведение пальцев.	«Быстро возьми, быстро положи», «Совушка», «Ловишки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Веселые обезьянки», «Попади в обруч», «Дорожка препятствий», игры – эстафеты с элементами соревнования.

	<u>Бег:</u> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа, с преодолением препятствий, в чередовании с ходьбой, с изменением темпа. Бег на скорость (30 м.), челночный бег (по 10 м.). Бег приставным шагом. Непрерывный бег (2 – 3 мин.) <u>Ползание, лазание:</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну. Ползание на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под воротца (высота 35 – 40 см.), перелезание через бревно, через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой. <u>Катание, бросание, метание:</u> Перебрасывание мяча друг другу снизу, из – за головы(расстояние 2 – 3 м), через сетку. Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками, одной рукой, ловля его с	<u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины:</u> Опускание и повороты головы в стороны. Повороты вправо – влево, держа руки на поясе Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы. Подтягивание головы и ног к груди. Прогибание, лежа на животе. Поочередное поднимание ноги , согнутой в колене. <u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок, притопы. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами ног, приподнимая и опуская их. <u>Статические упражнения:</u> Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, стоя на	
--	---	--	--

	хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.), бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание мячей, набивных мешочков на дальность в цель (6– 8 метров), правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом. Прыжки через 6 – 7 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Прыжки через линию. Прыжки с высоты (30 см), в длину с места, в длину с разбега (180 см.) (100 см.), в высоту с разбега (30 – 40 см.). Прыжки через скакалку. <u>Перестроения:</u> Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Расчет на «первый – второй».Равнение по ориентирам,	гимнастической скамейке, приседая на носках руки на поясе.	
--	--	---	--

	размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. Повороты направо, налево. <u>Ритмическая гимнастика:</u> Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.		
--	---	--	--

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития, с умственной отсталостью (легкой) на 2022 – 2023 учебный год

Этап обучения	Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры
1 этап обучения	<u>Ходьба:</u> Ходьба всей группой, парами за воспитателем, по кругу, с переступанием через веревку, ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба по прямой дорожке (ширина 25 - 30 см.). <u>Бег:</u> Бег всей группой в прямом направлении к воспитателю, к игрушке в медленном темпе, бег по одному в заданном направлении. <u>Ползание, лазание:</u> Ползание на четвереньках по прямой, проползать на четвереньках под дугой (высота 70 см.), перелезание через препятствия. <u>Катание, бросание, метание:</u> Катание мяча двумя руками педагогу и друг другу, под дугу, стоя и сидя, бросание мяча вперед двумя руками снизу. Бросание маленького мяча в вертикальную цель. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 см. Бросание мяча в корзину с расстояния 50 см.	<u>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса:</u> Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Сгибание и разгибание рук. Хлопки руками перед собой, размахивание вперед – назад. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины:</u> Повороты вправо – влево. Наклоны вперед и в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя на полу. Наклоны вперед, сидя на полу, ноги разведены. <u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине.	«Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Перешагни через палку», « Догони меня», «Птички летают», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «Зайка беленький сидит».», «Где звенит?», «Найди флажок», «Поезд».

	<u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте.		
2 этап обучения	<u>Ходьба:</u> Ходьба обычная, на носках, парами за воспитателем, в колонне по одному, враспынную. Ходьба с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом. Ходьба между линиями, по линии, по доске. Кружение в медленном темпе с предметом в руках в обе стороны. <u>Бег:</u> Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. <u>Ползание, лазание:</u> Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подлезание под воротца (высота 40 см.), пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке. <u>Катание, бросание, метание:</u> Катание мяча двумя руками друг другу между предметами, под дугу, стоя и сидя, бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание мячей, набивных мешочков на дальность в цель (3,5 – 5 метров), правой и левой	<u>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса:</u> Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед – назад, вверх – вниз. Сжатие и разжимание кистей рук. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины:</u> Повороты вправо – влево, держа руки на поясе. Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы. <u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания. Поочередное выставление	«Самолеты», «Автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе ару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Пастух и стадо», «Котята и щенята», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку»,

	рукой. Бросание мяча вверх, о землю, и ловля его двумя руками. <u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, Прыжки через линию, Прыжки с высоты (20 см), в длину с места. <u>Перестроения:</u> Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равнение по ориентирам, размыкание и смыкание. <u>Ритмическая гимнастика:</u> Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку.	ноги вперед на пятку, на носок, притопы. Ходьба по канату, опираясь носками об пол.	
3 этап обучения	<u>Ходьба:</u> Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, парами за воспитателем, в колонне по одному, врассыпную, змейкой между предметами. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке, с мешочком песка на голове. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, парами, в обе стороны. <u>Бег:</u> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и	<u>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса:</u> Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед – назад, вверх – вниз. Сжатие и разжимание кистей рук. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины:</u> Повороты вправо – влево, держа руки на поясе Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», 2 Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Классы», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «» Попади в обруч», «Сбей кеглю»,» Школа мяча», «Эстафеты», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Гори, гори ясно».

	широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег на скорость (20 м.), челночный бег (по 10 м.). Бег приставным шагом. <u>Ползание, лазание:</u> Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. подлезание под воротца (высота 30 – 40 см.), пролезание в обруч, перелезание через бревно, через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой. <u>Катание, бросание, метание:</u> Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.), бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание мячей, набивных мешочков на дальность в цель (5 – 6 метров), правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	и лежа на полу. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы. Подтягивание головы и ног к груди. <u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок, притопы. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами ног, приподнимая и опуская их. <u>Статические упражнения:</u> Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке, приседая на носках, стоя на одной ноге, руки на поясе.	
--	--	---	--

	<u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Прыжки через линию, Прыжки с высоты (20 см), в длину с места, в длину с разбега (100 см.), в высоту с разбега (30 – 40 см.). Прыжки через скакалку. <u>Перестроения:</u> Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение по ориентирам, размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. Повороты направо, налево. <u>Ритмическая гимнастика:</u> Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.		
4 этап обучения	<u>Ходьба:</u> Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, парами за воспитателем, в колонне по одному, враспынную, змейкой между	<u>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса:</u> Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «сделай фигуру», «Караси и щука»,

	предметами. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке, с мешочком песка на голове. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, парами, в обе стороны. <u>Бег:</u> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег на скорость (20 м.), челночный бег (по 10 м.). Бег приставным шагом. <u>Ползание, лазание:</u> Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. подлезание под воротца (высота 30 – 40 см.), пролезание в обруч, перелезание через бревно, через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой. <u>Катание, бросание, метание:</u>	Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед – назад, вверх – вниз. Сжатие и разжатие кистей рук. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины:</u> Повороты вправо – влево, держа руки на поясе Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы. Подтягивание головы и ног к груди. <u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок, притопы. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами ног, приподнимая и опуская их.	«Перебежки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», 2Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Классы», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «»Попади в обруч», «Сбей кеглю»,» Школа мяча», «Эстафеты», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Гори, гори ясно».
--	--	--	---

	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.), бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание мячей, набивных мешочков на дальность в цель (5 – 6 метров), правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Прыжки через линию, Прыжки с высоты (20 см), в длину с места, в длину с разбега (100 см.), в высоту с разбега (30 – 40 см.). Прыжки через скакалку. <u>Перестроения:</u> Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение по ориентирам, размыкание и смыкание в колонне на	<u>Статические упражнения:</u> Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке, приседая на носках, стоя на одной ноге, руки на поясе.	
--	---	---	--

	вытянутые руки. Повороты направо, налево. <u>Ритмическая гимнастика:</u> Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.		
--	--	--	--

6. Модели двигательного режима детей.

Модель двигательного режима детей 3 – 5 лет.

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно. Длительность 8 – 10 минут.
2.	Динамическая пауза	Ежедневно, во время перерыва между занятиями. 10 минут.
3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 минуты.
4.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 15 – 20 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки. Длительность 10 – 12 минут.
6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 – 7 минут.
7.	Физическое развитие	Два раза в неделю. Под руководством инструктора по физической культуре.. Длительность 15 – 20 минут. 1 раз в неделю под руководством воспитателя.
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в физкультурном зале или на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Под руководством руководителя физического воспитания. Длительность 20 минут
10.	Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе.	Два раза в год. Под руководством руководителя физического воспитания. (на открытом воздухе или в зале). Длительность 25 – 30 минут.

Модель двигательного режима детей 5 – 7 лет.

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно. Длительность 8 – 10 минут.
2.	Динамическая пауза	Ежедневно, во время перерыва между занятиями. 10 минут.
3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 - 5 минут.
4.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 25 – 30 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки. Длительность 12 – 15 минут.
6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 – 7 минут.
7.	Физическое развитие	Два раза в неделю. Под руководством инструктора по физической культуре Длительность 25 – 30 минут. 1 раз в неделю по руководством воспитателя
8.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в физкультурном зале или на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Под руководством руководителя физического воспитания. Длительность 30 минут.
10.	Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе.	Два раза в год. Под руководством руководителя физического воспитания. (на открытом воздухе или в зале).

		Длительность 35 – 40 минут.
--	--	-----------------------------

7. Методическое обеспечение области «Физическое развитие».

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «от рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой.
2. Программа воспитания и обучения умственно отсталых детей дошкольного возраста. О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова
3. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. Л.Баряева, О. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Соколова.
4. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей»;
5. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»;
6. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;
7. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5 -6 лет»;
8. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей от 3 до 7 лет»;
9. Л.А.Глазырина «Физическая культура дошкольникам»;
10. О.Н.Козак «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет
11. Г.А.Кузнецова «Система работы со старшими дошкольниками с ЗПР в условиях дошкольных образовательных учреждений»;
12. Э.Е. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»;
13. Н.А. Ноткина «Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста»;
14. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке».
15. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду»;
16. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет»;
17. В.Н. Шебеко «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»;
- 18.Н.С. Голицина , Е.Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников»;
19. Е.Е. Шебеко «Физкультурные праздники в детском саду»;
20. З.Ф. Аксенова «Спортивные праздники в детском саду»;
21. Ю.А. Кириллова «Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет»;
22. Н.Ф. Дик «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников»;
23. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 3 – 5 лет»;
24. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет»;
25. Г.А. Лапшина «Праздники в детском саду»;
26. М.Г. Борисенко «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем»;
27. Е.Г.Сайкин, Ж.Е. Фирилева «Фикульт – привет!»;
28. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет»;
29. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;
30. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;

8. Оборудование физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир большой	D - 60	1
	Балансир малый	D - 25	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина -152 см. Ширина - 25 см	1
	Дорожка – балансир (лестница веревочная напольная)	Длина -330 см. Ширина - 48 см	1
	Дорожка - змейка	Длина -152 см. Ширина - 12 см	1
	Бум с изменяющимся направлением и высотой		1
	Скамейка гимнастическая		2
	Коврик массажный		
	Полифункциональный набор «Гномик» (28 предметов):	брус – 50*20*20	4
		треугольник- 30*10*30	4
		папка – 30*10*30	4
		папка – 30*10*15	4
		цилиндр – 50*Д 20	4
		таблетка- Д 30 *10	4
		таблетка – Д 20*10	4
	Горка корректирующая с ММПК		2
	Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм с ММПК		3
	Вестибулоплатформа		3
	Дорожка – балансир		1
	Модуль «Змейка»	Длина 4.5 м. D – 8 см	1
	Массажная тропинка		1
	Массажная дорожка		2
Для прыжков	Гимнастический набор «Кузнечик»		1
	Дорожка – мат		1
	Палка гимнастическая		28
	Скакалка короткая		14
	Модуль «Забава – 2»	Кольцо- Д 120*30	1
		Ворота – 60*30*30	2
		Горка – 60* 30*60	1
	Модуль «Забава – 3»	Брус – 30*30*120	1
		Ворота – 60*60*30	2
		Детский мат – 180*60*8	1
Для катания, бросания, ловли	Кегли		34
	Кольцеброс		2
	Баскетбольные стойки		2
	Мешочек с грузом малый		15

	Мяч утяжеленный набивной	D – 34.5 см.	8
	Мяч резиновый большой	D – 31 см.	15
	Мяч резиновый средний	D – 23 см.	16
	Мяч резиновый малый	D – 11 см	22
	Мяч для массажа	D -	
	Модуль « Змейка»	Длина 4.5 м. D – 8 см	1
	Обруч малый		15
	Обруч большой		9
	Мяч для мини – баскетбола		1
	Тоннель игровой мягкий		3 секции
	Стенка гимнастическая		1
	Канат гладкий	Длина – 2м.	1
	Горка корректирующая с ММПК		2
	Модуль « Забава – 2»	Кольцо- Д 120*30	1
		Ворота – 60*30*30	2
		Горка – 60* 30*60	1
	Модуль « Забава – 3»	Брус – 30*30*120	1
		Ворота – 60*60*30	2
		Детский мат – 180*60*8	1
Для общеразвивающих упражнений	Утяжелители	0.5 кг	10
	Палки гимнастические		28
	Ленты короткие		30
	Обруч малый		15
	Флажки		30
	Кегли		34
	Кубики		36
	Мяч резиновый большой	D – 31 см.	15
	Мяч резиновый средний	D – 23 см.	16
Коррекция	Универсальный многофункциональный тренажер с ММПК		3
Обеспечивает выполнение упражнений для исправления дефектов осанки, нормализацию мышечного тонуса, способствует снятию болевого синдрома.	Горка корректирующая с ММПК		2
Нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения.	Жесткий модуль (виброскамейка) с ММПК		3
Нормализация мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой.	Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММПК		5

Используется при заболеваниях ЦНС, для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает десенсибилизирующее действие.	Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММПК		3
Улучшение функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно – суставного аппарата.	Устройство для вестибулярного аппарата с ММПК		3
Ползание, лазание	Шведская стенка, воротики		1
Улучшение координации ориентации в пространстве, профилактика плоскостопия	Устройство для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм с ММПК		3
Улучшение координации, мышечного тонуса, развитие межполушарных связей	Комплект пособий «Доска Бильбао»		1

Перечень оборудования для оформления в групповых комнатах уголка по физической культуре:

1. Мячи резиновые разных размеров.
2. Мячи массажные.
3. Флажки (на подгруппу детей).
4. Кольцебросы.
5. Кегли.
6. Мячи – мякиши.
7. Баскетбольное кольцо.
8. Ребристая дорожка.
9. Обручи большие и малые.
10. Маски для проведения подвижных игр.
11. Мишени на ковролиновой основе с набором дротиков на «липучке».
12. Бадминтон (для групп старшего дошкольного возраста).

9. Перспективный план культурно – массовых мероприятий на 2022 – 2023 учебный год.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 компенсирующего вида Выборгского района
Санкт – Петербурга

Перспективный план физкультурно – массовых мероприятий в группах компенсирующей направленности (1 и 2 этап обучения дошкольный возраст) на 2022 – 2023 учебный год.

Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
Физкультурный досуг: «Мы растем здоровыми».	Ноябрь (3- я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Веселые зайчишки».	Декабрь (3-я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре ,воспитатели
Физкультурный досуг: «Здравствуй, Зимушка-Зима!».	Январь (4-я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Мы- спортсмены».	Февраль (4 – я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Веселый праздник».	Март (4 –я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «В гостях у сказки».	Апрель (4 – я неделя)	Площадка д/с	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Праздник: «Здравствуй , лето».	Июнь (3 – я неделя)	Площадка д/с	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 компенсирующего вида Выборгского района
Санкт – Петербурга

**Перспективный план физкультурно – массовых мероприятий в группах компенсирующей направленности
(старший дошкольный возраст, 3-4 этап обучения)
на 2022 – 2023 учебный год.**

Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
Физкультурный досуг: «С физкультурой мы дружны -нам болезни не страшны»	Октябрь (4 –я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Физкультурный досуг: «Веселые старты».	Ноябрь (3- я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Зима для ловких и смелых».	Декабрь (3-я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре ,воспитатели
Спортивный праздник: «Зимняя олимпиада».	Январь (4-я неделя)	Музыкальный зал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагоги групп
Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.	Февраль (4 – я неделя)	Музыкальный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Путешествие в страну «Спортландию»».	Март (4 –я неделя)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Друзья-соперники».	Апрель (4 – я неделя)	Площадка д/с	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг: «Здравствуй, лето!»	Июнь (3 – я неделя)	Площадка д/с	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.