


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 «Журавушка» г. Охи»

Принята на заседании педагогического совета от «15» октября 2021 года
Протокол № 2



Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №7 «Журавушка» г. Охи

 М.В. Шарова

«18» октября 2021г. Приказ №149-ОД

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Детский фитнес для детей с ТНР (тяжелыми нарушениями речи), ФФНР (фонетико-фонематическим недоразвитием речи), ЗПР для детей от 5 до 8 лет

Уровень/направленность: общеразвивающая

Возраст обучающихся: 5–8 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования: Полпудникова
Кристина Владимировна

г. Оха, 2021 год

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы.	6
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-8 лет с ТНР, ФФНР, ЗПР.....	6
1.5. Условия реализации программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса	7
1.7. Целевые ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
2. Содержательный раздел	8
2.1. Тематическое планирование работы.....	8
2.1.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела программы дополнительного образования	9
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов	27
3. Содержательный раздел.....	29
3.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников групп компенсирующей направленности.....	29
3.2. Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	30
3.4. Кадровое обеспечение реализации программы	31
3.5 Используемая литература.....	31
<i>Приложение 1</i>	33

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества происходит модернизация содержания дошкольного образования, основной задачей которой является повышение качества и доступности образования, поставленная правительством Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Модернизация системы дошкольного образования, как определено в концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы. Целостность педагогического процесса в ДОО обеспечивается реализацией основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольной организации, определяющей современное представление о развитии ребёнка, в том числе и физическом.

Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОО, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического развития дошкольников с ЗПР - задержкой психического развития, ТНР (ОНР) – тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи), ФФНР - фонетико-фонематическим недоразвитием речи, разработана «Программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая по физическому развитию в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи), ФФНР (фонетико-фонематическим недоразвитием речи), ЗПР от 5 до 8 лет».

Содержание программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Фитнес включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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 правилами и нормами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Данная программа спроектирована Полпудниковой Кристиной Владимировной, педагогом дополнительного образования, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, области, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты (целевые ориентиры),

содержание и организацию педагогического процесса физического развития для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР), задержкой психического развития (ЗПР) старшего и подготовительного к школе возраста (5-6 лет и 6-8 лет).

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

Федеральный закон № 27 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 г.);
Конвенция ООН о правах ребёнка;
Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей;
Декларация прав ребёнка;
Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников 5-8 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие» «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлым нарушением речи, фонетико-фонематическим нарушением речи, задержкой психического развития)» (авторы Л.Б.Баряева, Т.В.Волосовец, О.П.Гаврилушкина, Г.Г.Голубева и др.; Под ред. Проф. Л.В.Лопатиной), «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) 3 до 7 лет» (автор Н.В.Нищева), «Примерной программы физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» (автор Ю.А.Кириллова), «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» автор Петренкина Н.Л СПб.: Изд. «СОЮЗ», 2007.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: позитивная социализация ребёнка, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-8 лет) с ТНР (ОНР), ФФНР, ЗПР в дошкольной образовательной организации путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Главной задачей программы является создание программного документа, помогающего педагогу ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Одной из основных задач программы является создание условий для правильного физического развития ребёнка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определённых двигательных умений периодов, в том числе развитию речи ребёнка, приобщение к здоровому образу жизни.

Работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет) с ТНР, ФФНР и ЗПР предполагает решение как общеобразовательных, так и коррекционных – специальных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом педагог направляет своё внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создаётся основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребёнка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Общеобразовательные задачи.

Поскольку полноценное формирование личности ребёнка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с ТНР, ФФНР и ЗПР выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются следующие общеобразовательные задачи.

Охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.

Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.

Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.

Формирование широкого круга игровых действий.

Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы – таких, как игры-соревнования и эстафеты.

Специальные задачи (коррекционные)

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Исходя из этого, в процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

Развитие речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»). Развитие речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

Развитие звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

Развитие выразительных движений. Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

Развитие общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами,

массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

Развитие ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов.

Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: *в, на, около, перед* и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

Развитие коммуникативных функций. Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

Развитие музыкальных способностей. Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

1.3. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы.

Основной формой работы, в соответствии с программой, является игровая деятельность. Занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

В соответствии со спецификой группы, коррекционное направление работы в ней является приоритетным. В связи с этим педагог дополнительного образования, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за речью детей и закрепляет речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

Принципы дошкольного образования

В основу педагогической деятельности положены следующие принципы дошкольного образования.

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Сотрудничество ДОО с семьёй.

Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.

Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-8 лет с ТНР, ФФНР, ЗПР

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие результаты состояния их двигательной сферы.

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам.

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Возрастные особенности психофизического развития детей 5-8 лет с ЗПР

Обследование физической подготовленности дошкольников выявило следующие результаты состояния их двигательной сферы.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще значительное отставание в развитии двигательной сферы. Дети часто напряжены, движения импульсивные, скованные, координации движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеют действовать по указанию воспитателя, реакция на сигнал замедленная. При выполнении большинства упражнений их темп замедленный, требуется неоднократный повтор показа упражнений. Наряду с интересом к играм частое нарушение их правил.

1.5. Условия реализации программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса

Программа реализуется:

- В непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребёнок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребёнок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;
- во взаимодействии с семьями детей.

Срок реализации программы – 2 года

В основу приоритетов педагогической деятельности положены следующие факторы:
учёт государственной политики;
особенности контингента детей;
учёт запроса родителей;
особенности региона.

1.7. Целевые ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование работы

При планировании работы по физическому развитию детей в группах компенсирующей направленности с ФФНР, ТНР, ЗПР педагог придерживается принципов тематического планирования работы, учитывая лексические темы.

Тематическое планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста с ФФНР, ТНР, ЗПР (5-6 лет). Лексические темы

Тематическое планирование работы с детьми подготовительного к школе возраста с ФФНР, ТНР, ЗПР (6-8 лет). Лексические темы

Задачи физического развития

Оздоровительная	Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.
Образовательная	Формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
Воспитательная	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственно-патриотическое, эстетическое, трудовое).

2.1.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела программы дополнительного образования

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению

образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ФФНР, ТНР, ЗПР используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Формы реализации дополнительной общеразвивающей программы

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность В режимных моментах		
Физкультурные занятия:	Индивидуальная работа с детьми.	Подвижные игры.	Анкетирование
- классические - сюжетно-ролевые, - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); - познавательные (фольклор,	Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая; - полоса препятствий; - имитационные движения.	Игровые упражнения. Имитационные движения.	Консультации. Беседы. Совместные игры. Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Олимпийское движение, и др.); Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики: - игровые; - сюжетно-игровые; - сюжетно-ролевые.	Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения.		Походы.
Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов; -сюжетные; -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Физкультурные праздники и досуги. Гимнастика после дневного сна: Оздоровительная; коррекционная; Коррекционные дорожки здоровья. Упражнения: корригирующие; классические; коррекционные.		

Коррекция нарушений речи проводится с учётом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ТНР, ЗПР она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребёнка. С этой целью используются следующие методы.

Методы физического развития

Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	Практические: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме
--	---	--

Методы реализации дополнительной общеробразовательной общеразвивающей программы

Практические методы

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Повторение упражнений

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

Проведение упражнений в игровой форме

Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических

качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

Проведение упражнений в соревновательной форме

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению

максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.).

Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Наглядные методы

К этой группе методов относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки,

фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

Словесные методы

К данной группе методов относятся следующие: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и другие.

В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР, ЗПР словесные методы сочетаются и

используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удаётся оживить след зрительного образа движения путём оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчётливое представление о нём). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства:

физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной

системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твёрдого режима дня способствует организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода,

усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут

использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

2.2. Учебный план

от 5 до 6 лет

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. «Покажи, что ты умеешь. Диагностика»»	2	1	1	Мониторинг
2.	Тема 2. «Знакомство детей с аэробикой»	4	2	2	Наблюдение
3.	Тема 3. «Упражнения игрового стретчинга»	4	2	2	Наблюдение
4.	Тема 4. «Знакомство детей с гимнастикой фитболом»	2	1	1	Наблюдение
5.	Тема 5. «Веселые мячики»	4	2	2	Наблюдение
6.	Тема 6. Упражнения с кубиками»	4	2	2	Наблюдение
7.	Тема 7. «Упражнения со скакалкой»	4	2	2	Наблюдение
8.	Тема 8. «Фитбол.Гимнастика»	4	2	2	Наблюдение
9.	Тема 9. «Аэробика»	4	2	2	Наблюдение
10.	Тема 10.»Аэробика с гимнастическими палками»	4	2	2	Наблюдение
11.	Тема 11. «Логоритмика»	4	2	2	Наблюдение
12.	Тема 12. «Самомассаж и стретчинг»	4	2	2	Наблюдение
13.	Тема 13. «Гимнастика и стретчинг»	4	2	2	Наблюдение
14.	Тема 14. «Силовая гимнастика»	4	2	2	Наблюдение
15.	Тема 15. «Силовая гимнастика с резиновым жгутом»	4	2	2	Наблюдение
16.	Тема 16. «Гимнастика со скакалкой»	4	2	2	Наблюдение
17.	Тема 17. «Стретчинг»	4	2	2	Наблюдение
18.	Тема 18. «Акробатика»	4	2	2	Наблюдение
19.	Тема 19.Диагностика «Чему мы научились»	4	2	2	Мониторинг
	Всего часов	72	36	36	

от 6 до 8 лет

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	4	2	2	Мониторинг
2.	Тема 2. Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	2	1	1	Наблюдение
3.	Тема 3. Силовая гимнастика самомассаж и стретчинг	4	2	2	Наблюдение
4.	Тема 4. Аэробика с обручем, силовая гимнастика гимнастика и стретчинг	4	2	2	Наблюдение
5.	Тема 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
6.	Тема 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
7.	Тема 7. Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	4	2	2	Наблюдение
8.	Тема 8. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	2	1	1	Наблюдение
9.	Тема 9. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
10.	Тема 10. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
11.	Тема 11. Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
12.	Тема 12. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4	2	2	Наблюдение
13.	Тема 13. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
14.	Тема 14. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
15.	Тема 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и	4	2	2	Наблюдение

	стретчинг.				
16.	Тема 14. Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
17.	Тема 15.Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	4	2	2	Наблюдение
18.	Тема 18. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4	2	2	Наблюдение
19.	Тема 19. Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	4	2	2	Мониторинг
	Всего часов	72	36	36	

Календарный учебный график

Учебная группа Сказка

Первый год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2021-2022	01.09.2021	31.05.2022	36	72	2 часа в неделю	Понедельник 16:00 - 16:25 Пятница 16:00-16:25

Второй год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	36	72	2 часа в неделю	Понедельник 16:00 - 16:25 Пятница 16:00-16:25

Учебная группа Радуга

Первый год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2021-2022	01.09.2021	31.05.2022	36	72	2 часа в неделю	Понедельник 16:30 - 16:55 Пятница 16:30-16:55

Второй год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	36	72	2 часа в неделю	Понедельник 16:30 - 16:55 Пятница 16:30-16:55

Календарно-тематическое планирование от 5 до 6 лет

Период	Направления работы. Педагогические ориентиры	Содержание работы
Сентябрь	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.
Октябрь	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега; учить сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей ловить мяч. Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать разными способами. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения Обучать умению выполнять упражнения для развития и укрепления основных групп мышц по словесной инструкции с музыкальным сопровождением. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p> <p>Подвижные игры Формировать у детей навык владения телом в пространстве; умения осваивать более сложные в организационном плане игры.</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два вдоль границ зала с поворотами; по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Совершенствовать навык ходьбы по верёвке, канату прямо и боком, формируя при этом навык самоконтроля динамического и статического равновесия, осуществляя профилактику плоскостопия. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах боком вправо-влево через невысокие препятствия; подпрыгивать на месте: ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад. Учить умению подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками и с хлопками. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу; равнение при построении. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в две колонны.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики», «Облака» - с ленточками.</p> <p>Продолжать учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Эстафета «Уборка урожая».</p> <p>Подвижные игры «Осенние листья», «Перелётные птицы».</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей броску и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными способами. Построения и перестроения Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений, воспитывать сознательное отношение к закреплению навыка правильного положения тела при выполнении орудия с предметом. Подготовка к спортивным играм Закреплять у детей умение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений и игр.</p> <p>Подвижные игры Закреплять у детей умение анализировать свои движения и движения сверстников в процессе подвижной игры. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере в процессе подвижной игры.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом приставными шагами вправо и влево, скрестным шагом в сочетании с дыханием. Обучать медленному непрерывному бегу до 2-3 мин. Учить ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки прямо, сохраняя динамическое равновесие, закрепляя навык правильной установки стоп.</p> <p>Учить прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой».</p> <p>Закреплять технику броска мяча партнёру через верёвочку и ловле. Совершенствовать умение пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Обучать умению выполнять повороты, стоя в колонне, в шеренге, на 90°, 180°.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика с малым мячом «Белочка».</p> <p>Учить броску мяча через верёвочку с последующей его ловлей; передаче мяча партнёру отскоком от пола. Подвижная игра «Вслед за мячом».</p> <p>Подвижные игры «Кот Васька», «Удочка».</p>
---------------	--	--

Декабрь	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный).</p> <p>Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей броску и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений без предмета под музыку.</p> <p>Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Уточнять и закреплять значения слов, обозначающих названия спортивного инвентаря, спортивных игр (баскетбол).</p> <p>Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Накапливать и обогащать двигательный опыт в процессе подвижной игры.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с ускорением, врассыпную, с преодолением препятствий, бег в среднем темпе до 2 мин.</p> <p>Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.</p> <p>Совершенствовать навык прыжков через короткую скакалку разными способами.</p> <p>Учить вести мяч в разных направлениях одной рукой.</p> <p>Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине.</p> <p>Закреплять навык перестроения из одной колонны в несколько на ходу.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Зарядка с Крокодилом Геной»; «Чебурашка» - музыкально-ритмические упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Продолжать формирование начальных представлений об игре в баскетбол. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении. Учить простейшим видам парного взаимодействия.</p> <p>Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Хитрая лиса», «Ты с мячом играй, играй!».</p>
---------	---	--

Январь	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки при ходьбе и беге. Соизмерять свои движения с движениями партнёра при беге парами. Воспитывать у детей навыки контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки</p> <p>Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание</p> <p>Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью. Ползание и лазанье</p> <p>Продолжать учить детей лазать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Развивать у детей навыки пространственной</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по два вдоль границ зала с поворотами. Ходьба в колонне по одному приставными шагами вправо и влево.</p> <p>Подскоки: шаг «галоп по кругу». Обучать навыкам равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Совершенствовать навык прыжка на мягкое покрытие (мат) высотой 20 см с места толчком двух ног одновременно.</p> <p>Закреплять навыки метания мячей, мешочков в движущуюся цель.</p> <p>Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине в чередовании с пролезанием в обруч.</p> <p>Учить рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться</p>
--------	--	--

	<p>организации движений. Общеразвивающие упражнения Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений под музыку, учить произвольному мышечному напряжению и расслаблению. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Развивать двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов. Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Формировать умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.</p>	<p>из одной шеренги в две. Музыкально-ритмическая гимнастика «Весёлый поезд», «Три поросёнка». Накапливать и обогащать опыт командного взаимодействия в процессе освоения правил игры в хоккей. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета. Подвижные игры «Мороз, Красный нос», «Защита крепости», эстафета «Полоса препятствий».</p>
Февраль	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим колонны. Осуществлять профилактику плоскостопия. Продолжать формирование навыка контроля динамического и статического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью. Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать разными способами. Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих</p>	<p>Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Обучать умению пробегать быстро 20 м 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Закреплять навыки равновесия, осуществлять профилактику плоскостопия при ходьбе по канату боком приставным шагом. Закреплять технику прыжка в глубину с высоты 30 см на мат с последующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперёд. Совершенствовать навыки метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 – 4 м. Обучать умению подлезать под гимнастическую скамейку разными способами. Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг. Продолжать обучение расчету в колонне и в шеренге по порядку, «на первый-второй», равнению в затылок.</p>

	<p>пространственные отношения. Общеразвивающие упражнения Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений с предметом под музыку.</p> <p>Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта (хоккей). Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое.</p> <p>Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам. Совершенствовать умение детей ориентироваться в игровой обстановке, развивать координацию движений, быстроту реакции, внимание, память.</p>	<p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - на стульчиках, «Кот Леопольд» - с обручем.</p> <p>Закреплять технику ведения шайбы. Учить ведение шайбы клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать правильно; развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</p> <p>Эстафета «Пингвины», подвижная игра «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствий», «Мяч водящему».</p>
Март	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Учить детей переключаться с одного движения на другое. Продолжать формирование навыков динамического равновесия.</p> <p>Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание Развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов.</p> <p>Ползание и лазанье Формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, соблюдая ритмичность движения.</p> <p>Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения При обучении выполнения нового музыкально-</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в чередовании; через препятствия; сочетая с прыжками, подлезанием. Закреплять навыки бега до 2-3 мин.</p> <p>Совершенствовать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.</p> <p>Совершенствовать навык прыжка в длину с места.</p> <p>Обучать технике ведения мяча правой и левой ногой по прямой, между предметами (элементы футбола).</p> <p>Закреплять навыки лазания по гимнастической лестнице изученным способом.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться в колонну по два в движении, одновременно заканчивать ходьбу.</p>

	<p>ритмического комплекса общеразвивающих упражнений способствовать тренировке силовой выносливости мышц, развитию чувства ритма, координационных способностей, умению эмоционального выражения. Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>Подготовка к спортивным играм</p> <p>Учить детей играм с элементами спорта (футбол). Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, совершенствовать умения детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве и игровой обстановке, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений.</p>	<p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Стирка», «Дождик» - с гимнастической палкой, «Сосулька» - упражнение на релаксацию, профилактику нарушений осанки, дыхания.</p> <p>Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.</p> <p>Эстафеты «Вслед за мячом», «Полоса препятствий», русская народная игра «Гори, гори ясно!».</p>
Апрель	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега,</p> <p>выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров.</p> <p>Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия.</p> <p>Прыжки</p> <p>Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание</p> <p>Продолжать учить детей технике владения мячом.</p> <p>Ползание и лазанье</p> <p>Продолжать учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов,</p>	<p>Учить ходьбе по кругу во встречном направлении («улитка»). Закреплять навыки ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали.</p> <p>Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности при прохождении по цепочке из выложенных на полу полусфер, цилиндров от коврика «Топ-топ» (набор «Альма»).</p> <p>Обучать прыжкам через скамейку, держась за неё руками хватом с двух сторон, отталкиваясь двумя ногами одновременно.</p> <p>Закреплять навыки ведения мяча удобной рукой с последующим броском его в корзину.</p> <p>Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться из одной колонны в несколько во время движения, соблюдая при этом чёткие повороты в углах зала</p>

	<p>отражающих пространственные отношения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Совершенствовать умение и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноимённых и разнонаправленных движений.</p> <p>Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения. Подготовка к спортивным играм</p> <p>Учить детей играм с элементами спорта.</p> <p>Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, играть по правилам, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений.</p>	<p>(площадки).</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Космические роботы», «На ромашковом лугу» - в партере, «Ванечка-пастух» - пальчиковая гимнастика.</p> <p>Закреплять способы действий с мячом при освоении элементов игры в футбол: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.</p> <p>Подвижные игры «Я – весёлый колобок!», «Волк во рву», эстафета «Полоса препятствий».</p>
<p>Май</p>	<p>В течение первых двух недель проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».</p> <p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</p> <p>Совершенствовать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Закреплять навыки выполнения упражнений в ходьбе и беге, на статическое равновесие.</p> <p>Прыжки</p> <p>Закреплять умение детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание</p> <p>Продолжать учить детей технике владения мячом.</p> <p>Ползание и лазанье</p> <p>Закреплять навыки детей ползать разными способами</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Закреплять умение детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Учить импровизировать, проявлять творческую двигательную фантазию.</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Закреплять навыки и умения игры с мячом.</p>	<p>Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста.</p> <p>Участие в педагогическом совещании по итогам обследования</p> <p>Совершенствовать разные виды ходьбы и бега: ходьбу и бег с преодолением препятствий, с ускорением, поворотами; челночный бег.</p> <p>Закреплять навыки равновесия: стоять на носках на гимнастической скамейке (полусфере, расположенной на полу).</p> <p>Совершенствовать умение скакать через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу от груди во время передвижения.</p> <p>Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.</p> <p>Продолжать развивать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!».</p> <p>Физкультурный досуг «Ты с мячом играй, играй!».</p>

Календарно-тематическое планирование от 6 до 8 лет

ММес яц	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Сентябрь	<p>Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком пере собой прямыми руками;</p> <p>Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки"</p> <p>Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол;</p> <p>Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами;</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой;</p> <p>Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу);</p> <p>Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке);</p> <p>Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками; Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Колокольчик"</p> <p>Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;</p>	<p>"Море волнуется раз"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик", "Дуб", "Вафелька", "Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садится за горизонт",</p>
Октябрь	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»;</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"</p>

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом; Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	<p>"Будь внимателен" "Походка и настроение"</p>	<p>"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>	<p>"Путаница" "Скажи ласковое слово"</p>	<p>"Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"</p>

<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p>Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодницах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	<p>"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>	<p>"Веселая зарядка" "Тихо-громко"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"</p>

<p style="text-align: center;">Март</p>	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом; <i>Аэробика</i>; <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i> Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок"</p>
<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i>; Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>"Удочка" "Черт и краски"</p>	<p>"Карусель" "Верблюд" "Саранча" "Матрешка" "Экскаватор"</p>

Май	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: вис: - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>	<p>"Сделай фигуру" "Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"</p>
------------	---	---------------------------------------	---

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастическую скамейку, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

3. Содержательный раздел

3.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников групп компенсирующей направленности.

В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, двигательная активность, игровая деятельность, все это необходимые звенья в общей системе коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и атоможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости. Организация работы по физическому развитию воспитанников групп компенсирующей направленности. Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОУ оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников.

Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, инструктор по физической культуре, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Одной из важных задач является организация индивидуальных занятий детей с учителем логопедом, которые могут попадать на время проведения занятий по физическому развитию. В соответствии с требованиями к организации коррекционной работы учитель-логопед имеет право в индивидуальном порядке забрать детей с других занятий. Следовательно, в данном случае, ребенок может и не посетить занятие по физическому развитию. Этот вопрос решается следующим образом: педагог после мониторинга физической подготовленности детей данной группы подает сведения учителю-логопеду. Мониторинг дает возможность определить детей с низким, средним, оптимальным и высоким уровнем физической подготовки. В свою очередь учитель-логопед, составляя график индивидуальных занятий с детьми, старается планировать свои занятия во время проведения занятий по физическому развитию только для тех детей, которые имеют оптимальный или высокий уровень ФП. А воспитатель обучает основным движениям или закрепляет их с данным ребенком на прогулке в индивидуальном режиме.

Комплексы для утренней гимнастики разучиваются не более двух в месяц. Это обусловлено тем, что в среднем дети с ТНР усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный навык.

Для решения задач физического развития детей в соответствии с лексическими темами, изучаемыми на логопедических занятиях, составляется тематический план подвижных игр и упражнений различной подвижности.

Во время организации различных форм двигательной деятельности детей использование речитативов, считалок, скороговорок должно применяться осторожно и только с разрешения учителя-логопеда.

Для детей с нарушениями речи особо рекомендовано проводить релаксационные упражнения – специальные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения следующей деятельности и стимуляции естественной речи.

Одним из звеньев коррекционной педагогики является логопедическая ритмика. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия логоритмикой направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых

заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение в определенное время различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма,
- развитие равновесия, координации движения,
- крупной и мелкой моторики обеих рук,
- правильное выполнение основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами,
- становление ценностей 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.).

Содержание коррекционной работы по образовательной области «Физическое развитие».

Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- 1) развитие речи посредством движения;
- 2) формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- 3) изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- 4) формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- 5) управление эмоциональной сферой ребенка; развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

3.2. Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Гантели 0,5 – 40 шт.

Дуга для подлезания – 3 шт.

Коврик массажный с камнями – 1 шт.

Массажный мяч – 20 шт.

Мяч утяжеленный - 20 шт.

Палки гимнастические – 20 шт.

Брусья «Первые шаги» - 1 шт.

Мат – 3 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Скамейка гимнастическая – 2 шт.

Фитболы – 6 шт.

Комплект мягких модулей – 15 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

Обручи – 20 шт.

Скакалки – 20 шт.

Мячи резиновые – 20 шт.

Конусы – 8 шт.

Мячи утяжелители – 15 шт.
Канат - 3 шт.
Кубики – 20 шт.

3.4. Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес для детей с ТНР (тяжелыми нарушениями речи), ФФНР (фонетико-фонематическим недоразвитием речи), ЗПР старшего (5-6 лет), подготовительного (6-8 лет) возраста» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

3.5 Используемая литература.

1. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи/ Л.Б.Баряева, Т.В.Волосовец, О.П.Гаврилушкина, Г.Г.Голубева и др.; Под ред. проф. Л.В.Лопатиной. СПб., 2014.
2. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
3. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2010.
4. Борисенко М.Г., Датешидзе Т.А., Лукина Н.А. Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем (Развитие общей моторики. Методическое пособие.). – СПб.: «Паритет», 2003. (Серия «Рождаясь. Расту. Развиваюсь.»)
5. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. М: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / М.:АРКТИ, 2004.
7. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации/ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2013.
8. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. (Программа развития).
9. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные Физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
10. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб., 2014.
11. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР).- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
12. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Методическое пособие. М: Просвещение, 2000.
13. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
14. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. – 3-е изд., перераб. И доп. В соответствии с ФГОС ДО. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
15. Овчинникова Т.С., Чёрная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С.Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010. – 248 с.

16. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Изд. «СОЮЗ», 2007.
17. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2001.
18. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с., ил.
19. Методическое пособие .). – СПб.: «Паритет», 2003. – 160 с. – (Серия «Рождаюсь. Расту. Развиваюсь.»)
20. Олимпийское образование дошкольников: Метод. Пособие / под ред. С.О.Филипповой, Т.В.Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.- 128 с.

Виды подвижных игр для детей с ОНР

Игра большой подвижности «Ловишка»

По считалке выбирается «ловишка», который становится в центре зала. Остальные игроки встают вокруг него, образуя круг, берутся за руки. По сигналу педагога дети начинают движение в правую сторону, повторяя за педагогом слова:

Ау-ау-аукаем, Весну приаукиваем. Весна! Весна! Красным-красна! Весна пришла, Свет, тепло принесла! Весну встречаем, В ловишки играем! Раз, два, три, лови!

После слов «раз, два, три — лови!» дети в рассыпную разбегаются по спортивному залу. Ловишка ловит их, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда ловишка поймает 2—3-х игроков, игра останавливается. Выбирается новый водящий, игра повторяется!

Игра малой подвижности «Мухомор»

Инвентарь: конус из пластмассы или картона высотой 40—50 см, к верхней части которого прикреплен кружок из красного картона с нарисованными на нем белой гуашью крапинами (дкружка 10—15 см). Это «мухомор». Игроки встают в круг посередине зала, берутся за руки. В центр круга ставится конус — «мухомор». Педагог находится несколько в стороне от круга, читает текст, который дети хором произносят вместе с ним:

Перед нами бор, А в бору — мухомор. Мухомор стоит, На детей глядит. Мухомор кто возьмет, Тот из круга уйдет

Закончив чтение стихотворения, играющие начинают двигаться, приплясывать вокруг поставленного в центре круга «мухомора». При этом каждый из игроков старается подтянуть своих соседей к «мухомору», чтобы они его сдвинули с места или свалили. Кто подвинет или уронит «мухомор», выходит из круга и встает около педагога. «Мухомор» устанавливается на прежнее место, игра повторяется.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Бьют часы»

Игроки встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга, поворачиваются лицом в центр.

Часы бьют раз, Часы бьют два, Часы бьют три. Хлопают в ладоши. Новый год, приходи! **(Выполняют руками поступательные зовущие движения к себе.)** Тебя ждали год, Стояли у ворот.

(Выполняют «пружинку», руки на пояс.)

А пришел мороз, Заморозил нам нос. **Шагают на месте.** Нас, мороз, не пугай, С нами ты поиграй. **Выполняют наклоны вправо-влево, руки на пояс.**

В прятки ты поиграй Да подарки нам дай... (Выполняют два приседания, руки в приседе — на колени.) **Конфеты, игрушки, Орехи, хлопущки.** (Постукивают кулачками друг о друга.)

Будем веселиться, Танцевать, резвиться. (Прыгают на месте на двух ногах, руки произвольно).

Игры на развитие мелкой моторики

(пальчиковые игры с произнесением рифмованного текста)

Развитие мелкой моторики требует пристального внимания. Известна следующая закономерность: если развитие движений пальцев ребенка соответствует его возрасту, то и его речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и выше нормы. Научными исследованиями доказано, что движения пальцев рук стимулируют созревание центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка.

Для развития мелкой моторики подойдут упражнения и игры с мячами разного диаметра;

упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры.

Пальчиковая игра «Белка - продавец»

Сидит белка на тележке Продает она орешки. **Хлопают в ладоши.** Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстоптому Заиньке усатому. **Поочередно загибают пальчики на правой руке, начиная с большого.** Кому в платок, Кому в зобок. **Ударяют кулачками друг о друга.** Кому в лапочку. **Показывают ладошки**

Подвижные речевые игры для детей с ОНР

Проводятся на физкультурных занятиях по рекомендации учителя-логопеда с целью решения какой-либо речевой задачи.

Подвижная речевая игра «Чьи детки?»

Цель. Закреплять в активном словаре детей существительные по теме «Домашние животные». **Инвентарь:** мяч **Описание игры.** Дети стоят в круг. В центр круга встает педагог с мячомвруках. Он кидает мяч первому игроку с: словами: «Плачут котята, они потеряли свою маму. Кто у котят мама?» Ребенок ловит мяч, отвечает педагогу: «Кошка» Если играющий отвечает неправильно: он выходит из игры. Далее педагог поочередно кидает мяч остальные детям. В игре побеждают 2—3 самых внимательных игрока.

Подвижные игры на развитие внимания

Внимание — один из важнейших познавательных процессов. Оно обеспечивает наиболее эффективное восприятие информации. Как известно, дети-логопаты характеризуются недостаточным уровнем развития внимания, низкими показателями его переключаемости. Подвижные игры способствуют тренировке возможно более быстрой и правильной реакции на различного вида раздражители (команда педагога, удар в бубен, звук свистка и т.д.).

Подвижная игра «Дерево, куст, ручей, тропинка»

Играющие строятся в колонну по одному вдоль какой-либо из сторон спортивного зала. Немного в стороне от игроков встает педагог, в руках у него бубен. Под ритмичные удары педагога в бубен дети начинают движение друг за другом в обход по залу, выполняя следующие команды:

«**Дерево**» — игроки останавливаемся, поднимают руки вверх;

«**Куст**» — приседают, пальцы рук касаются пола;

«**Ручей**» — подпрыгивают на месте на двух ногах, руки на пояс;

«**Тропинка**» — разбиваются на пары и берутся за руки (если пары ребенку не хватило, он должен встать прямо, руки вперед).

Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве

Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии — нарушению функции правильного письма. Поэтому необходимо формировать у детей пространственные представления, так чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая нога, правая рука и т.д.), но и в пределах зала, используя соответствующие команды и распоряжения (повернуться направо, разомкнуться влево и т.д.). Следует шире использовать предлоги: в, на, за, перед, около и др. («встаньте за линию», «присядьте на скамейку», «положите

мяч в обруч» и т.д.), применять двигательные схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями. Целесообразно включать в физкультурные занятия игры на ориентировку в пространстве, с элементами строевых упражнений (веселая маршировка) и т.п.

Подвижная игра «Найди, где спрятано»

Дети встают в шеренгу вдоль одной из сторон физкультурного зала. Педагог показывает им цветок (игрушку, флажок и т.п.), говорит, что спрячет его. Участники игры поворачиваются к педагогу спиной. Педагог прячет предмет и произносит: «Раз, два, три, четыре, пять, вам пора цветок (флажок и т.д.) искать». Дети ищут спрятанный предмет. Тот из игроков, кто первым найдет его, несет его педагогу. Этот игрок будет прятать предмет при повторении игры. По окончании игры дети (по выбору педагога) рассказывают, как они искали предмет.

Игры на развитие коммуникативных функций

Подвижные игры данного раздела нацеливают детей на совместные двигательные действия, воспитывают культуру поведения и положительные взаимоотношения, обучают детей навыкам сотрудничества, партнерского общения. Решению этих задач способствует коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку», «Переходим дорогу» и т.д.), а также различные подвижные игры.

Подвижная игра «Чижик»

По считалке выбирается водящий- «чижик». Остальные дети становятся в пары и образуют круг. «Чижик» становится посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе произносят слова: Ходит чижик у житницы, Ищет зернышко пшеницы. Чижик отвечает: Мне не скучно одному, Кого хочу, того возьму С этими словами он быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг Оставшийся без пары встает в середину круга — он «чижик». Игра продолжается.

Подвижные игры на развитие выразительных движений

При проведении подвижных игр на развитие выразительности движений в основном используются приемы имитации и подражания («Покажите, как ходит петушок, прыгает белочка, ползет змея, летает бабочка и т.п.»).

Подвижные игры на расслабление

Дети-логопаты отличаются эмоциональной нестабильностью, повышенным уровнем тревожности; обладают некоторой замедленностью или, наоборот, «расторможенностью» в двигательной сфере. Поэтому после подвижных игр большой и средней подвижности необходимо дать детям успокоиться и расслабиться.

Подвижная игра «Ветер и зайка»

Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга, присаживаются, наклоняют голову к коленям. **Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки.** Встают, ставят кисти рук перпендикулярно голове, двигают пальцами рук вперед-назад — «зайки шевелят ушками».

И помчался — скок-скок-скок, Белый маленький зверек.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым.

Останавливаются. Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Ветер у берез кружит, Зайке ушки шевелит.

Выполняют руками маховые движения перед грудью, постепенно поднимая руки вверх;

затем ставят кисти рук перпендикулярно голове — «шевелят ушками».

Ветер-ветер, поиграй-ка, Убаюкай быстро зайку. Присаживаются на корточки, складывают ладони вместе, помещают их под щечку.

Подвижные игры с музыкальным сопровождением

(в том числе хороводные игры и музыкально-ритмические композиции)

Использование музыки при проведении подвижных игр способствует развитию координации в движении, согласованности, четкости выполнения движений, чувства ритма и темпа.

Подвижная игра «Дружба»

Дети встают в круг, берутся за руки. По сигналу педагога начинают двигаться по кругу в правую сторону, произнося при этом:

Мы идем по кругу. Найдем себе мы друга. Найдем себе мы друга, Найдем себе дружка.

По окончании текста дети останавливаются. Педагог говорит: «Раз, два, три — друга себе найди!» После этих слов дети должны встать по парам (найти себе друга). Игрок, которому пары не хватило, встает в центр круга. Включается музыка (например, русская народная песня «Ах вы, сени, мои сени» или др.), под которую игрок выполняет любые танцевальные движения, остальные игроки хлопают в ладоши.

Примечание Педагог может подать и другие команды, например:

«Раз, два, три, двух друзей себе найди!» — дети должны разбиться на тройки;

«Раз, два, три, троих друзей себе найди!» — дети встают в кружки по 4 человека (оставшиеся «без друзей» игроки также выполняют любые танцевальные движения);

при последнем повторении игры педагог может произнести: «Никому нельзя скучать, все мы будем танцевать!» В этом случае танцевальные движения выполняют дети всей группы.

Подвижная игра «Хрустальная вода»

Детям необходимо присесть, как бы набрать пригоршни воды, поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте, громко и радостно произнося продолжительное «и-и-и».

Подвижные игры-превращения

Этот вид игр способствует развитию у детей фантазии, снятию излишней напряженности, формированию представлений об окружающем мире.

Подвижная игра «Цветочек»

Дети встают врассыпную по всему спортивному залу. Педагог предлагает им потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла») согнуть руки в локтях («стебелек сломался») и, освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволив корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»)