

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27 «Радость» комбинированного вида

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ №27 «Радость»
Е.Е.Васильева
«26» августа 2022г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА № 27 "РАДОСТЬ"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**



Автор
Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ № 27 «Радость»
Горбунова Наталья Сергеевна

Рассмотрена и согласована
на педагогическом Совете
МАДОУ № 27 «Радость»
протокол № 1 от 26.08.2022 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи рабочей программы	12
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	15
1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	20
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	24
2.1.	Особенности образовательной деятельности	24
2.2.	Интеграция с другими образовательными областями	25
2.3.	Задачи образовательной деятельности	26
2.4.	Содержание образовательной деятельности	33
2.5.	Система физкультурно-оздоровительной работы	41
2.6.	Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации	47
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников	49
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	51
3.1.	Организация образовательного процесса	51
3.2.	Учебный план по реализации рабочей программы	54
3.3.	Материально-техническое обеспечение	55
3.4.	Учебно-методическое обеспечение	58
	Приложение	62

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

Дети с задержкой психического развития

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

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

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

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

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

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

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

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

4. Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является

наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции.

Для детей с задержкой психического развития характерны¹:

- фрагментарное и нецеленаправленное восприятие: скорость выполнения перцептивных операций значительно снижена; дети дошкольного возраста с ЗПР испытывают сложности при выполнении заданий по образцу, затруднена ориентировка в пространстве;

- неустойчивость внимания в связи с низкой работоспособностью и быстрой истощаемостью: дети плохо концентрируются, часто отвлекаются, действуют импульсивно, с трудом переключаются с одного задания на другое;

- отставание всех видов мышления: в большей степени развито наглядно-действенное мышление; затруднены главные мыслительные операции (анализ, обобщение, сравнение, классификация); наблюдаются трудности применения полученных ранее знаний и умений для решения новых задач;

- недостаточно сформированная память, отличающаяся значительным снижением объема и прочности запоминания, в большей степени страдает вербальная память;

- отставание в развитии речи: словарный запас беден, грамматический строй речи недостаточно сформирован, обнаруживаются дефекты звукопроизношения, присущи недостатки фонематического слуха;

- повышенная тревожность; резкие перепады настроения, возможны вспышки гнева и агрессии; болезненное реагирование на неудачи; в общении с взрослыми и сверстниками активности обычно не проявляют, предпочитают играть в одиночестве.

Среди дошкольников с ЗПР значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей физической подготовленности, в частности: в развитии скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, сенсомоторных реакций, в сформированности навыков основных движений. Выполнение двигательных действий сопровождается синкинезией²

¹ Рогалева О.О., Общая психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития дошкольного возраста / Проблемы педагогики, № 8 (19), 2016, с. 24-25.

² Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета, 2019, № 3 (28), с. 6.

движений. Детям сложно вычленить главные, ведущие элементы движения (основы техники и связующее звено), – они много внимания уделяется второстепенным элементам (деталям техники), что не позволяет быстро и чётко запомнить алгоритм движения и его характеристики (скорость, амплитуду, траекторию, силу и т.д.). Эти же факты и ограничивают стабильность навыка, перенос сформированного стереотипа движения в новые условия вызывает у детей с ЗПР сложности.

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

Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития

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

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

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

— раннее выявление ограничений и недостатков в развитии двигательной сферы ребенка;

- направленность процесса физического воспитания на коррекцию и развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной, личностной, социально-коммуникативной сферы;
- содействие социальной интеграции ребенка;
- преемственность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к разработке и реализации коррекционно-развивающего маршрута физического воспитания ребенка;
- учет особенностей психофизического состояния и потенциалов развития детей с ЗПР в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (психолого-медико-педагогического консилиума);
- построение занятий по АФК с учетом особенностей функционального состояния ЦНС;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействие формированию у детей здорового образа жизни;
- реализация на занятиях по АФК здоровьесберегающих педагогических технологий;
- построение процесса обучения двигательным действиям и развития физических способностей с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей детей;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений детей об окружающем мире, о возможностях своего организма, двигательной и психической функций;
- совершенствование двигательных умений и навыков в практической и игровой деятельности ребенка;
- стимуляция на занятиях по АФК познавательной и речевой активности, побуждение интереса к своей телесности, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- применение средств, методов, форм организация процесса обучения двигательным действиям с учетом особенностей развития познавательной сферы ребенка;
- поэтапное усложнение двигательных заданий с представлением ребенку самостоятельности в решении двигательных задач, сочетаемой с дозированной помощью взрослого;

- постепенный переход от непосредственного педагогического руководства двигательной активностью ребенка к формированию предпосылок самостоятельной двигательной деятельности;
- мониторинг физического, психического развития и физической подготовленности детей;
- развитие коммуникативной активности, применение приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками, формирование у него социально одобряемого двигательного поведения;
- содействие развитию речевой функции;
- развитие предметной, игровой, деятельности, детского экспериментирования;
- налаживание сотрудничества с семьей, формирование у родителей социально активной позиции, направленной на коррекцию развития ребенка; оказание им консультативной и методической помощи.

Дети с тяжелыми нарушениями речи

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

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

При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать

неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР³. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательно-моторной организации деятельности ребенка. Так проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны.⁴ У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других — гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов (Л. В. Лопатина, О. Г. Приходько). Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения двигательно-моторной организации деятельности.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов и средств физической культуры;
- щадящий, здоровьесберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки, в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;
- содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для

³ Баряева, Л. Б. Коррекция нарушений двигательной сферы у дошкольников с минимальными дизартрическими расстройствами / Л. Б. Баряева, Л. В. Лопатина // Специальное образование. – 2020. – № 4(60). – С. 140-156. – DOI 10.26170/sp20-04-11)

⁴ Баряева, Л. Б. Специфика образовательной области "Физическое развитие" для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Л. В. Лопатина // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 4(72). – С. 21-24.

коммуникации (при необходимости).

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

- стимуляция речевой активности и потребности ребенка в вербальной коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями воспитанников;
- четкое, внятное проговаривание инструкций и распоряжений, коротких и ясных по содержанию, обеспечивающих понимание обращенной речи;
- грамотная речь педагога, демонстрирующая нормативные речевые образцы;
- широкое применение наглядных методов и приемов обучения, направленных на активизацию различных дистантных и контактных анализаторных систем (зрительных, слуховых, тактильных и т.п.).

Представленная Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи. При ее реализации используются средства и методы адаптивной физической культуры.

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

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

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к

занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Образовательные задачи:

- способствовать формированию сенсорных эталонов;

- способствовать расширению представлений об окружающем мире;

- сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;
- способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;
- способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;
- сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;
- способствовать формированию самодисциплины;
- формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности воспитанников.

Коррекционные задачи:

- развивать координационные способности;
- содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;
- способствовать коррекции отклонений поведения;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);
- способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- способствовать развитию эмпатии;

— способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;

— создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

— способствовать коррекции речевых нарушений за счет:

- нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпо-ритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;
- формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;
- формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственно-временной организации двигательного акта;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Профилактические задачи:

— профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;

— профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;

— профилактика эмоциональной отстраненности.

Условия реализации программы:

— коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;

— организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПР и ТНР;

— создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;

- междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;
- «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;
- дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;
- создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;
- непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;
- сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);
- продуктивные взаимодействия педагогов дошкольной образовательной организации с семьями воспитанников.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Общие дидактические принципы и особенности их применения при реализации программы

Принцип научности предполагает выбор средств, методов, методик и методических приёмов адаптивной физической культуры с учётом современного научного знания о психофизических особенностях детей с ЗПР и ТНР.

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

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

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

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

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

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

Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию. В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ЗПР и ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребёнка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются

неэффективными.

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

Специальные принципы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами:

Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Это обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждой физической способности происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме и психике. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении педагогических требований. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий, обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

Принцип прогрессирования педагогических воздействия – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка, посредством

увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

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

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

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

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

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

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

Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса в рамках ведущей деятельности дошкольного возраста - игре и сопутствующей ей продуктивных видах

деятельности, творческой и физической активности ребенка, определяющих центральные психические новообразования дошкольного детства.

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

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы

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

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

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

Целевые ориентиры на этапе дошкольного возраста освоения Программы

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

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребёнок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребёнок выполняет педагога;
- ребёнок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребёнок способен разделять отношение других детей к себе и выполнением ролей в игре;
- ребёнок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

В период реализации программы дети:

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

В период реализации программы дети осваивают:

- порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д), повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);

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

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

— ритмические упражнения;

— элементы спортивных упражнений;

— подвижные игры;

— основные правила игр.

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

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

— начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

— сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;

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

— бегать, не опуская головы;

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

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

— подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

По направлению «Физическое развитие»:

— у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;

— ребенок владеет техникой основных движений;

— ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно

развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;

- развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);

- развита способность к пространственной организации движений; слухозрительно-моторная координация и чувство ритма;

- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

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

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

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

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими задержку психического развития или тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту⁵.

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

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

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

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

Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

25 мин. - средняя группа

25 мин - разновозрастная группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

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

⁵ В педагогической практике традиционно используется схема, согласно которой этапы и границы выделяются зависимости от задач обучения и воспитания. Согласно этой классификации дети 2-3 лет относят к первой младшей группе, 3-4 лет – второй младшей группе, 4-5 лет – средней, 5-6 лет – старшей, 6-7 лет – подготовительной к школе группе.

2 мин. - средняя группа

2 мин - разновозрастная группа

3 мин. - старшая группа

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

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

Заключительная часть (игра малой подвижности)

2 мин. – средняя группа;

2 мин. – разновозрастная группа;

2 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа.

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

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

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

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

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

- Социально-коммуникативное развитие:

Развивать опыт совместной игры со взрослыми со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- Познавательное развитие:

Обогащать знания детей о режимах двигательной активности, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

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

2.3. Задачи образовательной деятельности

Разделы	Задачи
Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ	— знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании — для ног, рук, туловища); — систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на

Разделы	Задачи
	улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; — осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; — проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации; — проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на носок (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов); — при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их); — подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или,

Разделы	Задачи
	наоборот, заторможенность и т. д.); — контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.); — осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; — включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; — объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); — учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; — развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; — побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; — привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;
Адаптивная физическая культура	— создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и

Разделы	Задачи
	свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); — использовать для развития основных движений, их техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе, — учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; — развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); — способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; — совершенствование качественной стороны движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей; — развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; — учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений; — формировать у детей правильную осанку в различных видах движений; — формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

Разделы	Задачи
	— учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); — закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; — формировать навыки разных видов прыжков, акцентируя внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия; — развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; — учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; — учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; — совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; — совершенствовать общую моторику, с применением корректирующих упражнений для разных мышечных групп; — развивать способностей детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); — формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;

Разделы	Задачи
	— стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; — развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).
Коррекция недостатков и развитие ручной моторики	— дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; — развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук; — развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; — тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); — развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; — применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; — развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; — развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; — развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; — формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры:

Разделы	Задачи
	кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; — развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; — развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; — учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); — развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); — учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; — учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).
Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики	— содействие развитию дыхательной системы; — обучение диафрагмальному дыханию; — укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.
Коррекция недостатков и	— развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы

Разделы	Задачи
развитие психомоторной сферы	(слухо-зрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); — способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; — развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности; — формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.; — развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений; — развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; — учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы, — развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку; — закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания; — развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;

Разделы	Задачи
	— предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).

2.4. Содержание образовательной деятельности

Программа по адаптивной физической культуре носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают занятия адаптивной физической культурой, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

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

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

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

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

Воспитанники с ТНР также представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно, многоступенчатой инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений как перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

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

Содержанием занятий по адаптивной физической культуре являются:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные и ритмические упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

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

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепоженность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость. Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные

подскоки на одной ноге вперёд, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет – прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 4-7-летних – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жёсткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

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

В 4 года - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой.

В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

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

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу,

нарушение траектории полёта (как правило, вперёд-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, верёвочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку

в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарём - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

4-5-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; пригибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счёт, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие регуляторных функций;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определённому темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

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

Если игра неинтересна ребёнку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идём по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещённое движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

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

Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:

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

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

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

2.5 Система физкультурно-оздоровительной работы

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

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

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Ходение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	По плану	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Лечебно-оздоровительная работа			
Витаминация третьего блюда	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года

Организация оздоровления и закаливания

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

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание и др.), полоскание горла	5-15	5-15	5-15	5-15

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

Требования к организации закаливания детей с ЗПР и ТНР:

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя.

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

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

- «Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;
- «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;
- «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности;
- «Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;
- «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и логопеда.

Взаимодействие инструктора АФК с логопедом направлено на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального
руководителя*

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников:

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

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

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

Данная цель достигается посредством:

- стимулирования двигательной активности ребёнка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;
- знакомства родителей с опасными для здоровья ребёнка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоёма) и способами поведения в них;
- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;
- стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведения совместных с родителями спортивных мероприятий;

**Примерный план работы на год по организации взаимодействия инструктора
по адаптивной физической культуре и родителей**

Срок	Форма взаимодействия	Содержание
Сентябрь	Участие в родительском собрании	«Организация физкультурных занятий в детском саду»
Октябрь	Стендовая консультация	«Движение это жизнь»
Ноябрь	Стендовая консультация	«Зарядка это весело»
	Совместный праздник с мамами	Праздник посвящённый дню Матери.
Декабрь	Стендовая консультация	«Занятия адаптивной физической культурой»
Январь	Стендовая консультация	«Дыхательная гимнастика»
Февраль	Совместный праздник с папами	Праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества
	Устная консультация	«Как сформировать у ребенка ценности здорового образа жизни»
Март	Консультация (стендовый материал)	«Профилактика и коррекция нарушений осанки»
Апрель	Стендовая консультация	«Подвижные игры на прогулке»
Май	Стендовая консультация	«Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома и на улице»
По обращению	Консультации по физическому воспитанию	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация образовательного процесса

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

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

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

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

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

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

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

Кадровые условия реализации Программы

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

3.2. Учебный план по реализации рабочей программы

ОО «Физическое развитие»

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

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

3.3 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с:

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

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

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

Материально-техническое оснащение физкультурного зала

название	Количество (шт.)
гимнастические скамейки	2
гимнастическая стенка	3
наклонная доска	2
канаты	1
ребристые дорожки	1
мишени напольные вертикальные озвученные	1
мишени навесные озвученные	1
веревка (2 х 2,5м)	2
флажки цветные	30
кегли	36
обручи пластмассовые о 50 см	15
обручи пластмассовые о 70 см	5
обручи пластмассовые о 90 см	5
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	15
гимнастические палки пластмассовые	15
мячи резиновые о 20см	15
мячи резиновые о 12см	15
мячи резиновые о 8см (н-40, с-16)	15

фитбол-мячи	10
мячи пластмассовые	100
гантели пластмассовые	15
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
«Труба»	1
мячи массажные	15
кольца массажные	15
ориентиры «кочки»	20
ориентиры «листки»	20
ориентиры «следочки»	20

Требования к организации предметно-пространственной среды

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

Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:

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

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4. Учебно-методическое обеспечение

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

Список рекомендуемой литературы

1. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития : монография. – М. : Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.
2. Бабкина Н.В., Коробейников И.А. Типологическая дифференциация задержки психического развития как инструмент современной образовательной практики [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. №. 3. С. 125–142.
3. Бордовская Е.В., Вечканова И.Г., Генералова Р.Н., Бордовская Е.В. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде : программно-методический комплекс / под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб. : Каро, 2006.
4. Борякова Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика : монография. – М. : РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 170 с.
5. Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. №3 (28).
6. Бутко Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития. М.: Книголюб, 2006. 144 с
7. Винник М.О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы / М.О. Винник. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007.
8. Голубева Г.Г. Преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у дошкольников. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
10. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии. – СПб. : Каро, 2008.
11. Коробейников, И.А. Дифференциация образовательных потребностей как основа дифференцированных условий образования детей с ЗПР / И.А. Коробейников, Н.В. Бабкина // Дефектология. – 2017. – № 2. – С. 3-13.
12. Лебедева И.Н. Развитие связной речи дошкольников. Обучение рассказыванию по картине. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2009.
13. Майер А.А. Практические материалы по освоению содержания ФГОС в дошкольной образовательной организации (в схемах и таблицах). – М. : Пед. общество России, 2014.
14. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. – СПб. : Речь, 2004.
15. Микляева Н.В. Планирование в современном ДОУ. – М. : ТЦ Сфера, 2013.
16. Мустаева Л.Г. Коррекционно-педагогические и социально-психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития : пособие для учителей начальной школы, психологов-практиков, родителей. – М. : Аркти, 2005.
17. Нечаев М., Романова Г. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования. – М. : Перспектива, 2014.
18. Обучение детей с задержкой психического развития : пособие для учителей / под ред. В.И. Лубовского. – Смоленск, 1994.
19. Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2013.
20. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Книги 1, 2 / Под общей ред. С.Г. Шевченко. - М.: Школьная Пресса, 2003.
21. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под. ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
22. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / под ред. М. Верховкиной, А. Атаровой. – СПб. : КАРО, 2014.
23. Разработка адаптированной основной образовательной программы дошкольного

образования для детей с ОВЗ : методич. пособие / под общ. ред. Т.А. Овечкиной, Н.Н. Яковлевой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.

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

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

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

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

Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф>.

2. Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>.

3. ФГОС. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.21>.

4. Российский общеобразовательный портал. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.

5. Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

6. Сайт «Всероссийский Августовский педсовет». - Режим доступа: www.pedsocvet.org.

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

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

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

Комплексы лечебной физической культуры игрового характера
Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия детей 4 – 7 лет

Комплекс № 1

«Маринкина прогулка»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				4 – 5 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – о.с. Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	<i>У маленькой Мариночки Скрипучие ботиночки: Скрип-скрип, Скрип-скрип. Ботиночки скрипучие – Самые лучшие. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Соседи все встревожены, Терпеть не расположен. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Однако делать нечего, И слушают до вечера: Скрип-скрип, Скрип-скрип.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	20 с	30 с
2.	И.п. – о.с. Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке.		1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
4.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
5.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
6.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
7.	И.п. – о.с. (босиком) Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).	«Улитка» <i>Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
8.	И.п. – о.с. Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической палке, положенной на полу.	«Крот» <i>Под участком дачным крот Роет свой подземный ход. Весь в трудах он постоянно, (Чудаку покоя нет!) Словно кратеры вулкана Его выходы на свет. Что в саду у нас растет? Вам пускай ответит крот!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с

		Что мы “вырастить” смогли Кроме холмиков земли?			
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со скакалкой.	«Кузнечик» Шустрый ты прыгун, кузнечик! Но совсем плохой советчик! Я тебя сачком накрыл, На ладошку посадил А потом спросил украдкой: “Можно мне дружить с лошадкой?” Ну а ты, что было сил Вдруг с ладошки соскочил,- Не оставив мне ответа, Затаился в грядке где- то. Что ж, как хочешь! Прячься в грядке, Ну а я пошел к лошадке.	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.	2	3
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	«Божья коровка» Божья коровка Мне на пальчик села. “Божья коровка, Ты куда летела? И куда, малютка, Ты теперь спешишь? Скоро пальчик кончится,- Ты и улетишь. Крылышки-скорлупки Весело расправишь. Поиграть со мной, Как тебя заставишь?”.	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	20	30
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки).	«Фокусник» Кто из шляпы достаёт Зайца всем на удивление? Это фокусник даёт В цирке представление.	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	2	2 – 3
12.	П/игра 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»	Пора уж спать Мариночке, Сняла она ботиночки – И прекратился скрип.	1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
13.	Релаксация				

Комплекс № 2
«Гимнастика в стихах»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет

1.	«Великаны» Ходьба на носках, руки вверх.	<i>Я шагаю по лужайке – Великан в трусах и в майке, Сверху ясно мне видна Вся зелёная страна.</i>	1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги не сгибать.	20 с	30 с
2.	«Ежата» Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.	<i>Жили-были на опушке В ветхой маленькой избушке Ёж, ежиха, два ежонка— Вся в колючках одежонка. У ежихи сто забот: Дом, хозяйство, огород... Папа-ёж ловил мышей. А как дела у малышей? Утром выйдут на зарядку И целый день играют в прятки. ...На картинке пошцы — Где ежата-мальши?</i>	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с
3.	«Осенний листик» Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.	<i>За окошком лист осенний пожелтел, Оторвался, закружился, полетел. Жёлтый листик подружился с ветерком, Всё кружатся и играют под окном. А когда весёлый ветер улетал, Жёлтый листик на асфальте заскучал. Я пошла во двор и листик подняла, Принесла домой и маме отдала. Оставлять его на улице нельзя, Пусть живёт всю зиму у меня.</i>	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.	20 с	30 с
4.	«Медведи» И.п. – стоя на высоких четвереньках. Ходьба на прямых руках и ногах.	<i>- Ты куда идёшь медведь? - В город, ёлку поглядеть. - Да на что тебе она? - Новый год встречать пора. - Где поставишь ты её? - В лес возьму, в своё жильё. - Что ж не вырубил в лесу? - Жалко. Лучшие принесу.</i>	1. Голова прямо. 2. Спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с

5.	«Светофор» И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.	<i>Он стоит на перекрестке Полосатый, как в матроске. Удивились дети разом: — Для чего ему три глаза? Красный — стоп всему движенью. Желтый — наше уважение. А зеленый загорится, Можешь дальше в путь пуститься. Он зовется с давних пор Очень просто — светофор.</i>	1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
6.	«Светофор» И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.	<i>Желтый — наше уважение. А зеленый загорится, Можешь дальше в путь пуститься. Он зовется с давних пор Очень просто — светофор.</i>	1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
7.	«Чистюля» И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши). Имитировать стопами вязание на спицах.	<i>"Хрю!" - сегодня нашу Хрюшку Пригласили на ватрушки. Чтоб в гостях не стыдно было, Хвостик свой она помыла, Шею, пяточок и уши У окошка в тёплой луже. Стало ей самой приятно Чистой быть и аккуратной: "Хрю! Какая красота! Вот что значит чистота!"</i>	1. Следить за осанкой: - спина прямая; голова прямо; - плечи не поднимать. 2. Ноги от пола не отрывать.	20 с	30 с
8.	«Парикмахер» И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову. 1 – 2 – сесть «порецки»; 3 – 4 – И.п.	<i>Дайте ножницы, расчёску, Он вам сделает причёску. Парикмахер непременно Подстрижёт вас современно.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги стараться от пола не отрывать.	4	6
9.	«Повар» И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки. Вращать палку	<i>Дайте повару продукты: Мясо птицы, сухофрукты, Рис, картофель... И тогда Ждёт вас вкусная еда.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться руками не помогать, палку не ронять.	20 с	30 с

	стопами.				
10.	«Столяр» И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой. 1 – 8 – массировать левую ногу, проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги; 9 – 10 – И.п. То же другой ногой.	<i>Молоток в работе нужен, И с пилою столяр дружен. Он дощечки распилил И скворечник смастерил.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.	4 – 6	6 – 8
11.	«Ветеринар» И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе. 1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве; 3 – 4 – И.п.	<i>Звери, птицы, все, кто болен, Кто здоровьем недоволен! Вас зовёт ветеринар - Перевяжет, даст отвар.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Ноги не разводить.	6 (с интервалом 10 с)	10 (с интервалом 10 с)
12.	«Конструктор» И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче. 1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	<i>На далёкие планеты От земли летят ракеты. Их конструктор разработал, День и ночь не спал, работал.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Мяч не отпускать.	4	8
13.	П/игра 1. «Петушок» 2. «Найди свой цвет» 3. «Птички» 4. «Барабан»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
14.	Релаксация				

Комплекс № 3
«Котята»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно).	<i>Однажды Маша гуляла с мамой в лесопарке. Накануне лил дождь, поэтому все дорожки были мокрые и скользкие.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать правую	<i>Но Маша смело шла по лужам, наступая в них красными резиновыми сапогами.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.

	пятку от пола; 2 – И.п.; 3 – 4 – тоже левую.				
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать пятки от пола; 2 – И.п.	<i>Ярко зеленая листва на кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
4.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев; 11 – 20 – назад.	<i>Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Стопы от пола не отрывать. 4. Темп средний.	2	4
5.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 2 – развести колени, поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»; 3 – 6 сохранять положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку прямо налету.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	6	10
6.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки.	<i>Маша пошла по дорожке.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Максимально поднимать пятку. 3. Темп средний.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
7.	И.п. – стоя, стопы параллельны. 1 – 10 – пережат через наружный край стоп с пятки на носок.	<i>Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку мордочками и тихонько попискивали.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Сохранять равновесие. 3. Темп медленный.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
8.	И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапо»).	<i>Вечером котят, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.</i>	1. Ноги прямые. 2. Следить за осанкой. 3. Темп средний.	2	3
9.	И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	<i>Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые, пятки стараться не разводить. 3. Сохранять равновесие.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на	<i>Вошел папа, высокий,</i>	1. Следить за	2	3

	пояс. 1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп.	<i>грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.</i>	осанкой. 2. Темп средний.		
11.	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. 1 – 2 – перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнимая внутренний свод – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	<i>Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал на балкон, увидел корзинку с котятами.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
12.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, руки вперёд; 3 – 4 – И.п.	<i>Сел на корточки перед ними, подперев тяжелую голову руками. И долго так сидел.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятками не стучать о пол. 3. Темп средний.	2 (с интервалом 30 с)	4 (с интервалом 30 с)
13.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – подскоки на носках.	<i>На следующий день Маша с котятами в корзине вышла во двор на детскую площадку. Она прыгала, скакала и весело напевала.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Подниматься на носки, колени не разводить. 3. Темп медленный.	6	10
14.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Зоопарк» 3. «Найди и промолчи» 4. «Мыши в кладовой»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
15.	Релаксация				

Комплекс № 4
«Сашкино утро»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Сашуля живёт возле детского сада, И ей, чтобы вовремя в садик успеть, Вставать вместе с солнышком вовсе не надо, А надо лишь мультики меньше смотреть!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль туловища. 1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя; 3 – 4 – И.п.	<i>Вот Саша проснулась. Сидит на диване. Осталось одеться и в садик идти. Но Каспер мелькает на телеэкране! И Сашкин носок застывает в пути...</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6	8

3.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – круговые движения в голеностопных суставах по направлению кнутри.	<i>Бегут черепашки, хихикает Вуди, Опять неосапов громит Эхофлот. Воят привидения, звери и люди, Раскрыт в упоении Сашенькин рот.</i>	1. Ноги от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
4.	И.п. – лёжа на спине, обхватив ступнями мяч. 1 – 2 – поднять мяч; 3 – 4 – И.п.	<i>У бабушки с мамой тоскливые лица - Им стыдно так поздно идти в детский сад. "Татьяна Михайловна будет сердиться! Нас в садик не пустят!" - они говорят.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Мяч не ронять. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
5.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочередно).	<i>Лишь Шура спокойна: "Подумаешь, поздно! Смотрите, смотрите! Подбит эхолот! Вот это действительно очень серьёзно. А садик часок без меня проживёт..."</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
6.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	<i>Носки, наконец, повстречались с ногами, Но свитер завис над диваном, как флаг... Ведь там же земляне воюют с врагами, И значит, нельзя оторваться никак!</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – подняться носки, сгибая пальцы стоп; 3 – 4 – И.п.	<i>У бабушки нервы давно на пределе, Она, не дождавшись, грозит уйти. А в садике завтрак до крошечки съели, И близится время уже к девяти...</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
8.	И.п. – И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на коленях. 1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри.	<i>Но вот отправляются! "Прямо не верю!" - Им мама ехидно вдогонку кричит...</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	3	4
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях. 1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние;	<i>Приходят, а в садике заперты двери. В отчаянье бабушка громко стучит</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10

	3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.				
10.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок). Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе.	<i>И в ужасе думает: "Ох, неужели Опять мне вести это чудо домой?!" И так на больничном неделю сидели, Когда же придет долгожданный покой?"</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	1 – 2	2 – 3
11.	И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. 1 – взять концы жгута; 2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение; 8 – И.п.	<i>Их всё же впустили. Но Сашу ругают И завтра грозятся уже не впускать.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги полностью выпрямить. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Ну, как они всё-таки не понимают? Ведь завтра же мультики будут опять!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
13.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
14.	Релаксация				

Комплекс № 5
«Цирк»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Проходите, проходите, Уважаемые зрители! Ждет вас представление Всем на удивление!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню	<i>Вот грохочут барабаны И довольные вполне Выезжают обезьяны На жирафовой спине.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Ногу полностью	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)

	обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках. 1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты.		разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	10 с)	
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга. 1 – 2 – отвести пятки с упором на переднюю часть стопы; 3 – 4 – И.п.	<i>Львы летят через огонь,</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Носки вместе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
4.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – приподнять пятки (пола касаются только большие пальцы ног), развести пятки до прямого угла; 3 – 4 – И.п.	<i>В бубен бьёт копытом конь.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10
5.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	<i>Петухи качаются, На лету встречаются.</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – поднять носки ног; 2 – И.п.; 3 – поднять пятки; 4 – И.п.	<i>Кенгурята-акробаты Очень храбрые ребята. Крики «браво» лишь услышат – И в карман, сидят, не дышат.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, пальцы рук собраны в «замок» и зажаты между колен. 1 – 2 – приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу; 3 – 4 – И.п.	<i>Поглядите, три медведя В чепчиках и платицах На больших велосипедах По арене катятся!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Темп средний.	6	8
8.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на	<i>Бах! Тут что-то на пути,</i>	1. Следить за осанкой.	6	10

	ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – предельно выгнуть своды стоп (пальцы и пятки на полу); 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Ни проехать, ни пройти!</i>	2. Пальцы и пятки от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.		
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), стопами обхватить мяч. 1 – 4 – понять мяч; 5 – 8 – И.п.	<i>Ёж – веселый акробат, Насмешил он всех ребят, Сел лисице на носок, Как из сказки колобок: - Ну-ка съешь меня, плутовка!.. И жонглирует он ловко!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп медленный.	4	6
10.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Бегемот, скорей сыграй-ка Что-нибудь на балалайке! Громко бегемот поет: — Я совсем не знаю нот!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
11.	<i>П/игра</i> 1. «Кто как передвигается?» 2. «Зоопарк» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Сидячий футбол»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
12.	<i>Релаксация</i>				

Комплекс № 6
«Город «Угадай-ка» часть 1

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
			Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления: 1 – медленно лицом вперёд; 2 – быстро спиной вперёд; 3 – медленно «змейкой».		
1.	Ходьба обычная.	<i>Большие ноги идут по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Лёгкий бег на носках.	<i>Маленькие ножки бегут по дорожке: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
3.	Гимнастический шаг.	<i>Огромные ноги шагают по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за	10 с	20 с

		<i>топ.»</i>	осанкой.		
4.	Ходьба обычная.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.	«Мишка» <i>Ходит по лесу гуляет, В корзинку шишки собирает:</i> - Шишка раз, шишка два – <i>положу – ка их сюда. - А какая это шишка? - Я не знаю, - шепчет...</i> МИШКА	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
6.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороны стопы, руки внизу. 1 – 2 – наклон вперёд, пальцами рук коснуться пола; 3 – 4 – И.п.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Колени не сгибать. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	6	8
7.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
8.	И.п. – полный присед, руки на колени. Ходьба в полном приседе на носках.	«Черепаха» <i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним не знает страха, Гуляет... ЧЕРЕПАХА</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
9.	И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки в полуприседе на носках.	«Зайка» <i>Прыгает ловко И любит морковку Длинноухий попрыгайка, Маленький, серенький...</i> ЗАЙКА	1. Следить за осанкой. 2. Прыжки мелкие и невысокие. 3. Темп средний.	20 с	30 с
10.	Ходьба на носках.	«Жираф» <i>Он высокий и пятнистый, С длинной-длинной шеей, И питается он листьями, Листьями деревьев. Угадай и будешь прав Ведь зовут его...</i> ЖИРАФ			
11.	И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую. 1 – 4 – раскачивать	«Слон» <i>Ходит с двумя хвостами И большими ушами. Вот такой огромный он.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Следить, чтобы дети раскачивали	4 – 6	8 – 10

	ногой, движения стопы от себя к себе; 5 – 8 – то же левой.	<i>Вы догадались это...</i> СЛОН <i>Слоны умны, слоны смирны, Слоны спокойны и сильны.</i>	ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава. 3. Темп средний.		
12.	И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд. 1 – движение стопами на себя; 2 – от себя; 3 – вправо; 4 – влево.	<i>«Волк» Головой наклоны делать рад Вправо, влево, вперёд, назад. Он сероватый, зубоватый, По полю рыщет, Телят ищет. Он в поросятах знает толк Сердитый, страшный, серый...</i> ВОЛК	1. Следить за осанкой. 2. Стопы не разводить. 3. Темп средний.	6 – 8	10 – 12
13.	И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в коленных суставах, стопы на полу. 1 – поднять пятки вверх; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – И.п.	<i>«Белка» С ветки на ветку, Быстрый, как мяч, Скачет по лесу Рыжий циркач. Вот налету он шишку сорвал, Прыгнул на ствол И в дупло убежал. Ну, скажите же мне, детки, Как зовут зверюшку...</i> БЕЛКА	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы ног не разводить. 3. Темп медленный.	6	10
14.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче. 1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	<i>«Ёж» Сердитый недотрога Живёт в глуши лесной. Иголок очень много, А нитки не одной. На кого же он похож, Отвечайте это...</i> ЕЖ	1. Следить за осанкой. 2. Мяч не отпускать. 3. Темп средний.	2 – 3	3 – 4
15.	И.п. – сидя. Перекладывать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног.	<i>«Муравей» Погляди на молодцов: Веселы и бойки, Волокут со всех сторон Материал для стройки. Вот один споткнулся вдруг Под тяжёлой ношей, И спешит на помощь друг. Тут народ хороший! Без работы, хоть убей, Жить не может...</i> МУРАВЕЙ	1. Следить за осанкой. 2. Руками не помогать.	1 – 2	2 – 3
16.	И.п. – о.с.	<i>«Улитка»</i>	1. Следить за	1 – 2	2 – 3

	Перемещение по залу, помощи пальцев стоп.	Весь день хожу я по дорожке, То выпущу, то спрячу рожки. Совсем домой я не спешу. Зачем спешить мне попустому? Свой дом я при себе ношу, И потому всегда я дома, Лишь только выгляну в калитку. Ну, а зовут меня... УЛИТКА	осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.		
17.	П/игра 1. «Петушок» 2. «Найди и промолчи» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Мыши в кладовой»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
18.	Релаксация				

Комплекс № 7
«Город «Угадай-ка» часть 2

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	Ходьба обычная.	Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
2.	Ходьба на носках, руки на пояс.	«Жираф» Он ходит голову задрав, Не потому, что важный граф, Не потому, что гордый нрав, А потому, что он... ЖИРАФ	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги прямые. 4. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба в полуприседе на носках.	«Лиса» Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса, А зовут её... ЛИСА	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Пятки на пол не опускать. 3. Темп средний. 4. Следить за осанкой.	20 с	30 с
4.	И.п. – полный присед, руки на колени. Прыжки в полном приседе на носках.	«Лягушка» Летом на болоте Вы её найдёте Зелёная квакушка, А зовут её... ЛЯГУШКА	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
5.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой.	«Паук» Восемь ног, как восемь рук, Вышивают шёлком круг. Мастер в шёлке знает	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать, не разводить.	6	8

	1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки врозь; 3 – носки соединить; 4 – И.п.	толк. <i>Покупайте, мухи, шёлк!</i> <i>Ну, а мастера зовут</i> <i>Все мы знаем как...</i> ПАУК	3. Темп средний.		
6.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки вправо; 3 – носки прямо; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же влево.	«Рыбки» <i>Перья есть, а не летает.</i> <i>Глаза есть, а не мигает.</i> <i>Уродителей и деток</i> <i>Вся одежда из монеток.</i> <i>Они безмолвны, без улыбки.</i> <i>Мы догадались – это...</i> РЫБКИ	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги не разводить. 4. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
7.	И.п. – о.с. 1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе); 3 – 4 – то же левую.	«Уточка» <i>Пёстрая крякуша</i> <i>Ловит лягушек.</i> <i>Ходит вразвалочку,</i> <i>Спотыкалочку.</i> <i>Клювик как дудочка,</i> <i>А зовут её...</i> УТОЧКА	1. Следить за осанкой. 2. Ноги ставить стопа к стопе. 3. Темп средний.	10 – 15	15 – 20
8.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»); 3 – 4 – сильно растопырить.	«Ёжик» <i>В клубок свернётся,</i> <i>Взять не даётся.</i> <i>Иголки лежали, лежали</i> <i>Да в лес убежали.</i> <i>Клубочек без ножек.</i> <i>Зовут его...</i> ЁЖИК	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги вместе.	8 – 10	10 – 12
9.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	«Заяц» <i>Что за зверь лесной</i> <i>Встал, как столбик, под сосной?</i> <i>И стоит среди травы</i> <i>Уши больше головы.</i> <i>Что ж это за зверь – красавец?</i> <i>Все узнали? Это...</i> ЗАЯЦ	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе.	6	8
10.	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на носок, левую на пятку; 2 – И.п.; 3 – левую на носок, правую на пятку; 4 – И.п.	«Лось» <i>Трав копытами касаясь,</i> <i>Ходит по лесу красавец,</i> <i>Ходит смело и легко,</i> <i>Рога раскинув широко.</i> <i>Гадать нам долго не пришлось,</i> <i>Мы все узнали – это...</i> ЛОСЬ	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе. 3. Сохранять равновесие.	6 – 8	8 – 10
11.	И.п. – о.с. Ходьба по ребристой доске, массажным	<i>Все иду, иду, иду</i> <i>В город «Угадай-ка».</i> <i>Там звери разные живут,</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	1 мин	1 мин

	коврикам и т.д.	<i>Мы всех их отгадали!</i>			
12.	<i>П/игра</i> 1. «Цветные автомобили» 2. «Найди свой цвет» 3. «Зоопарк» 4. «Кач-кач»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	2
13.	Релаксация				

Комплекс № 8
«Деревья в лесу»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	Ходьба обычная.	<i>Мы в лесу весеннем Целый день гуляли, Искали подснежники, Воздухом дышали.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Гимнастический шаг.	<i>Мхом под ногами Выстлана земля, Идём мы по лесу, Ступая слегка.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
3.	Лёгкий бег на носках.	<i>Вот деревья встали У нас на пути. Нам их оббежать нужно, А ещё кусты.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
4.	Ходьба по разложенному на полу канату.	<i>Тучка-невеличка Дождь прислала нам. Перейдём мы речку И спрячемся вон там.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки внизу. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 3 – 6 – потянуться, фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Вот дуб растёт высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво.</i>	1. Высоко подняться на сноски. Следить за осанкой, 3. Сохранять равновесие.	6	8
6.	И.п. – упор сидя, валик (гимнастическая палка и пр.) по коленям. 1 – 2 – наклон вперёд, ноги выпрямить, пальцы ног на себя, коснуться пальцами рук; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Вот ива наклонилась над водой. И плачет, капая прозрачною слезой.</i>	1. Пальцы ног максимально на себя. 2. Голень напряжена.	4	6

7.	И.п. – упор сидя. 1 – 8 – вращение стоп вправо; 9 – 12 – влево.	<i>Сухие ветки спилили, На землю положили. Ветер задувает. По земле листок катает.</i>	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
8.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1 – 4 – ноги на носки; 5 – 8 – на пятки.	<i>Принагнулась ёлочка, ёлочка-иглочка. Тяжело пушистые веточки держать.</i>	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	4 – 6	6 – 8
9.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. 1 – 4 – колени в стороны, стараясь положить на пол; 5 – 8 – И.п.	<i>Ветер листья всё срывает, Листья скручиваются и по ветру летают.</i>	1. Мяч не отпускать. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, высоко поднимаясь на носки, колени в стороны; 3 – 4 – И.п.	<i>А вот осинка тонкая под ветром гнётся, Как будто с ветром играет, смеётся.</i>	1. Пятки стараться не разводить. 2. Темп средний. 3. Следить за осанкой.		
11.	Ходьба по массажной дорожке.	<i>Посмотрите: вот бревно! Давным-давно нас ждёт оно, Когда мы с вами подойдём, то быстро по нему пройдем!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.		
	<i>П/игра</i> 1. «Птички» 2. «Лягушки» 3. «Кто как передвигается?» 4. «Барабан»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	2
	Релаксация				

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-правая на носок,
 - 2-на пятку,
 - 3-на носок,
 - 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-подняться на носки перекатом,
 - 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика.
5. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба на носках, на пятках.
8. Ходьба на наружных сводах стопы.
9. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
10. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
11. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
12. Ходьба по гимнастической палке.
13. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1-согнуть стопу,
 - 2-разогнуть, одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- согнуть стопы одновременно,
 - 2- разогнуть одновременно.
15. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
 - 2- сжать в «кулачек».
16. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- правая нога пальцы «веером»,
 - 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
17. И.П.- сидя (стоя).

Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
18. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.
 - 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П. стоя на наружных сводах стоп.
 - 1- полуприсед,
 - 2- вернуться в исходное положение.

20. И.П.- основная стойка, руки на пояс.
 - 1- пальцы ног вверх,
 - 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.
 - 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
 - 1- присесть на всей ступне,
 - 2- вернуться в исходное положение.
23. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).
 - 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.
 - 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,
 - 2- вернуться в исходное положение – выдох
(вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.
 - 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);
 - 2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.
 - 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).
 - 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью,
 - 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.
 - 4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).
 - 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох);
 - 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа.
 - 1- упор присев, выдох;
 - 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох
(все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Примерный комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.
1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади.
1- прямые ноги вверх,
2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади.
1- согнуть ноги,
2- выпрямить вперед-вверх,
3- согнуть ноги,
4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади.
1-3- наклоны туловища максимально вперед,
4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади.
1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-2- повороты туловища вправо,
3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед,
4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.
1- локти вперед, округлить спину, выдох;
2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Примерный комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.
Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
1-округлить спину, локти максимально вперед,
2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка.

- 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение,
- 2- исходное положение,
- 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох;
- 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Примерный комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.
Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

Упражнения для укрепления мышц живота:

- 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
- 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине. 5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
- 7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
- 8.Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.П. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в это время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1 упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П. - как упр. 8. расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в И.П.

10. И.П. - лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

11. И.П. - лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную

осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. 15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.

1- палка вверх, подняться на носки, потянуться,

2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка вверх,

2- на плечи назад,

3- вверх,

4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.

1-2- повороты туловища вправо,

3-4- то же влево.

4. И.П.- то же.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.

1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед,

4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.

Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка вперед,

2- палка вверх,

3- палка вперед,

4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.

1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед,

4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.

1-2- наклоны туловища вправо,

3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.

1- мах руками с палкой вверх,
2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед,

ноги прямые.
15. Тоже ноги врозь.

16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.
Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках.
Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.
1- ноги и палка вперед одновременно,
2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- палка вперед, правая нога вперед,
2- И.П.,
3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же.
1- максимально потянуться, вдох,
2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.
Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений с опорой на ладони и колени.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
1-опустить голову, округлить спину,
2- поднять голову, прогнуться.

- 1.
2. И.П.- то же.
 - 1- правая рука вперед, левая нога назад,
 - 2- И.П.,
 - 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
 - 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись»,
 - 2-обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
 10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
 11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
 13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
 14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
 15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
 17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед.
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой

(левой) ноге.

22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.

23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке. 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Подвижные игры.

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замаять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке. **«Ручейки и озера».**

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжает несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия. **«Будь внимательней!».**

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.

