



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №346 общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением интеллектуального развития воспитанников»

Согласовано:

Старший воспитатель МКДОУ д/с № 346

 Чорнопишук Н. В.

Утверждено:

Заведующий МКДОУ д/с №346

 Н. Н. Бибакова

Принято на педагогическом совете  
Приказ 109/02-ОД от 02.09.2021



Программа  
дополнительного образования  
«Формирование графомоторных навыков старших дошкольников  
с ОВЗ средствами физической культуры»  
для детей 5-7 лет

*Программа проинформирована р.з.д.с.  
Фонетик изменения  
Чертежи переименованы  
Наименование Чертежи на русском языке; Составитель:  
Муниципальное автономное учреждение Инструктор по физической культуре  
дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 346» Ашека Софья Анатольевна  
Основание: ЕТР № 09.10.2023  
Приказ № 97/02 от 09.10.2023  
Заведующий МКДОУ № 346  
Н. Н. Бибакова*



Новосибирск 2021

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи и принципы по формированию графомоторных навыков старших дошкольников с ОВЗ
3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет с задержкой психического развития (ЗПР)
4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)
5. Планируемые результаты освоения программы для детей 5 -7 лет
6. Структура программы

### 2. Содержательный раздел

1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей 5 -7 лет

### 3. Организационный раздел

1. Способы проверки знаний, умений и навыков
2. Формы подведения итогов реализации программы

### Список литературы

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана инструктором по физической культуре С.А. Ашека Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад комбинированного вида № 346», и имеет образовательную, воспитательную, оздоровительную и коррекционно-развивающую направленность.

Основой для разработки данной коррекционно-образовательной программы послужили следующие программы и программно-методические материалы:

- «Подготовка воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под общей ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой (С.Пб., 2010 г.);
- «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К.Утробина (М., 2006г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- Уставом и нормативными документами МКДОУ г.Новосибирск «Детский сад № 346 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников»;

- Типовым положением МКДОУ № 346 о группах с комбинированной направленностью для детей с ОВЗ.

Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет) с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) и с задержкой психического развития (ЗПР).

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ.**

Согласно «Концепции дошкольного воспитания», воспитывать – значит приобщать ребенка к миру человеческих ценностей, обучать – давать возможность приобретать знания, умения и навыки и использовать их в жизни. Общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком как средством и способом обращения и познания является одним из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и эмоционально – волевой сфер. У таких детей отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у них снижена вербальная память. Страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Одной из задач дошкольного образовательного учреждения является необходимая коррекция отклонений в развитии ребенка. Успешное преодоление речевого недоразвития возможно при условии тесной преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых детям.

## **ИДЕОЛОГИЯ ПОДХОДА.**

Система работы ориентирована на профилактику и преодоление дефицита базового сенсомоторного уровня речи, являющуюся следствием недостаточности развития подкорковых образований мозга, приводящей к задержке или нарушению онтогенеза межполушарных взаимодействий. Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья в работе используется традиционные и инновационные формы.

Как одно из направлений психокоррекционной работы с детьми с ОВЗ в работе используется **кинезиология**. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Использование кинезиологической методики

направлено на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности ребенка и корректировать проблемы развития в различных областях. Опираясь на работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, П.Н. Анохина, И. М. Сеченова, которые доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи, развивающая работа направлена от движения к мышлению.

Для развития артикуляционного аппарата, дыхательной мускулатуры, увеличения подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшения лимфо - и кровообращения в легких и деятельности сердечно – сосудистой системы в работе с детьми используется **дыхательная гимнастика, элементы массажа и йоги**. Дыхательная гимнастика, сочетающаяся с активными движениями и нагрузками, по выражению академика П.К. Анохина. Приводит к перестройке координационных отношений в функциональной системе дыхания в соответствии с новыми требованиями, предъявляемых к организму. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом, дозированные ходьба и бег. Комплексы на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры составляют упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, живота, ног с использованием традиционного и нестандартного оборудования и различных предметов ( гимнастические палки, массажные палочки, массажеры «колючка», шишки и пр.).

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики приносит детям радость...». Это утверждение Жака Далькроза, сказанное им еще на заре 20 века, стало основанием широкого использования в коррекционной работе **ритмической гимнастики**. Князь С.М. Волконский так же писал, что « ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Ритмическая гимнастика применяется с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Это и является достоинством ритмической гимнастики - возможность соединить преимущества циклических видов деятельности, из – их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия положительно воздействуют на нервно – мышечную систему организма, которая у детей с проблемами развития речи нуждается в коррекции в первую очередь.

Основным средством профилактики нарушений **опорно – двигательного аппарата детей, является использование специфических**

**упражнений**, так как только с их помощью можно создавать мышечный корсет, сформировать и укрепить мышцы сводов стопы. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве. Таким образом, только осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно корригировать имеющиеся деформации опорно – двигательного аппарата. Кроме того, важным средством в работе для воспитания навыков правильной осанки с детьми логопатами является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены при помощи занятий. По этому поводу профессор А.Н. Крестовников заметил: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприоцептивных импульсов от работающих мышц к нервным центрам». Таким образом, работа по профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, не только оздоровительный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребёнка представления о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

Использование подвижных игр для детей с проблемами в развитии речи очень важно, так как игра – основной вид деятельности в детском возрасте, развивающий познавательную сферу, фантазию, творчество. Специальные упражнения неинтересны для детей, скучны и требуют определённых усилий, терпения, внимания. Педагогическая мудрость игр – в их простоте, и если взрослого мы называем «человеком разумным», то ребёнка – «человеком играющим». Немецкий психоаналитик Э.Фромм писал: «Играя, дети учатся, прежде всего развлекаться, а это одно из самых полезных занятий на свете». О важности игр говорит и следующая фраза А.Эйнштейна: «Теоретическая физика – это детские игрушки по сравнению с игрой». Подвижные игры для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата подбираются по возрасту и решают специальные задачи: тренировка силовой выносливости мышц туловища, увеличение подвижности позвоночника, формирование навыка правильной осанки, само вытяжение, развитие координации.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ.**

Основным принципом педагогической работы с детьми является лично – ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игровую форму проведения

организованной образовательной деятельности. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе игры, оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности, внимание, память, воображение. Учитывая, что детям с ОВЗ достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях, необходимость постоянной смены деятельности – ведущим принципом в работе с детьми является интегративное сочетание видов деятельности: развитие речи, физическое развитие, музыкально – ритмическое развитие. На такой организованной образовательной деятельности успешно решаются коррекционные и образовательно – воспитательные задачи: расширение двигательной активности детей, развитие музыкально – ритмических способностей. Структура дополнительной организованной образовательной деятельности такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения на развитие, формирование и закрепление:

- \* пальчиковой моторики

- \* общей моторики

- \* координации

- \* дыхания

- \* навыка правильной осанки

а также - активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга.

Предлагаемая система работы по коррекции речевых нарушений и развитию речи детей в логопедических группах детского сада включает использование на организованной образовательной деятельности по физкультуре:

- \* кинезиологическую гимнастику

- \* музыкально – ритмическую деятельность

- \* пальчиковые игры

- \* элементы массажа

- \* дыхательную гимнастику

- \* элементы йоги

- \* упражнения для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата



В практике работы дошкольных образовательных учреждений особое внимание на современном этапе отведено физическому воспитанию детей с нарушением нормального темпа развития. Большинство ученых указывают на присутствие в физическом статусе детей данной категории инфантильных черт, недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации, регуляции движений и т.д.

Учитывая важность преодоления психомоторного инфантилизма у детей, нарушений эмоционально-волевой и двигательной сфер, для успешного усвоения ими программного материала в период дошкольного детства, подготовки их к обучению в школе, социальной адаптации, направленной на сохранение и формирование оптимального баланса между ребенком, его внутренним состоянием и окружающей средой, считается изучение данной проблемы особо значимой.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа обеспечивает создание оптимальных условий:

- развития эмоционально-волевой , двигательной сферы у детей с ОВЗ;
- развития позитивных качеств личности;
- коррекции недостатков психологического развития и предупреждения вторичных нарушений развития;
- формирование определенного круга представлений и умений, необходимых для успешной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе.

### **Цель, задачи и принципы моторного развития и поддержки двигательных способностей у детей с ОВЗ**

#### **Цель:**

Создание условий для формирования физических, интеллектуальных и личностных качеств в соответствии с возможностями ребенка с ОВЗ, коррекции недостатков в психомоторном развитии и поддержки его двигательных способностей .

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- способствовать формированию у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;

- развитие динамической, зрительно-моторной координации детей, соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психомоторных качеств и двигательных способностей.

### **Оздоровительные задачи:**

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

- содействовать укреплению центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

### **Принципы коррекционного обучения:**

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;

- принцип развивающего обучения от детей требует приложение усилий для овладения новыми движениями;

- принцип интеграции: процесс оздоровления детей ДООУ осуществляет в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности воспитанника, планирует его развитие, намечает пути совершенствования уже приобретенных умений и навыков, построение двигательного режима;

- принцип доступности позволяет исключить негативные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок;

- *принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительно-физкультурной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **Возрастные особенности детей от 5 -7 с ОВЗ**

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет с ЗПР**

Дети с задержкой психического развития относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). ЗПР это «пограничная» форма дизонтогенеза, для которой характерно замедление темпа созревания психических структур. Дети характеризуются различной степенью выраженности отставания в развитии, а также различным прогнозом преодоления ЗПР. Задержка психического развития проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности детей, которая присутствует, хотя и не равномерно, во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей ЗПР. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов их деятельности. Парциальная дефицитарность ВПФ часто сопровождается инфантильными чертами личности и нарушением поведения. У детей с ЗПР страдает мотивация деятельности, произвольность в её организации, снижена общая работоспособность. Дети с ЗПР испытывают трудности ориентирования во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением общего темпа развития позволила обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития, а именно:

- Гипер - или гиподинамия;
- Мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- Нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- Нарушение мелкой моторики;
- Чрезмерно высокая или низкая двигательная активность;

- Дискоординация движений;
- Недостаточное развитие чувства ритма;
- Нарушение ориентировки в пространстве;
- Нарушение осанки, плоскостопие;
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, ловкости, скорости).

### **Возрастные особенности дошкольников 5 -7 лет с ТНР**

- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности. Ребенок не может подчиниться правилам дисциплины, неспособен к длительным усилиям;
- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- произвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно-логического мышления;
- нарушена слухо-моторная и зрительно-моторная координация движений;
- отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости.
- неравномерность формирования разных сторон их психической деятельности.

### **Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, для детей с ТНР**

Для детей с тяжелой формой заикания, ринолалией, нарушениями голоса и темпа речи характерна фиксация на дефекте, которая является одним из основных факторов, усложняющих структуру нарушения и определяющих эффективность его преодоления. Этим детям необходимо специальное (коррекционное) обучение, направленное на преодоление первичного дефекта, коррекцию эмоционально-волевой сферы, преодоление вторичных нарушений.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические изменения в центральной нервной системе. Из-за органического поражения мозга они плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, катание на качелях, часто жалуются на головные боли, тошноту и головокружения; у многих

наблюдаются различные двигательные нарушения. Дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности, они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Дети эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настроение, нередко с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети быстро утомляются, утомление накапливается к концу дня и к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность. Детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и внимание на протяжении всего занятия. Отмечаются неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля собственной деятельности, нарушение познавательной деятельности. Психическое состояние детей неустойчиво, поэтому и работоспособность резко меняется. В период психосоматического благополучия такие дети могут достигать довольно высоких результатов в учебе.

Дети с функциональными отклонениями в состоянии ЦНС эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, даже расстройства в ответ на замечание, плохую отметку, неуважительное отношение со стороны учителя и детей. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии центральной нервной системы детей, страдающих речевыми расстройствами.

### **Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с ТНР**

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического обследования заикающихся подростков не обнаруживают в их физическом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения вегетативной нервной системы у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом развитии.

Значительное отставание заикающихся школьников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, *общей и* статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

С.В. Леонова (1995), исследуя общую и речевую моторику заикающихся дошкольников, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений.

Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997).

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам.

Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчиков во всех возрастных периодах он соответствует средним значениям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответствуют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%.

В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уровню развития.

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 5- 7 лет**

- формирование у детей устойчивого навыка к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умению переключаться с одного движения на другое;
- умение детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;

- формирование навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развитие двигательной памяти, выполнение двигательной цепочки из 4-6 действий;
- развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации движений;
- развитие навыков пространственной организации движений;
- формирование умения и навыков одновременного выполнения согласованных движений, а также навыков разноименных и разнонаправленных движений;
- умение самостоятельно перестраиваться двойками, тройками и четверками с опорой на ориентиры;
- формирование навыков контроля, динамического и статического равновесия;
- умение сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- формировать умение детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее 5-7 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью;
- формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- умение анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развитие творчества, инициативы и вариативности при выполнении движений;

- умение играть в подвижные игры со сложными правилами и игры со спортивными элементами;

- расширять словарный запас, понятий отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр.

### **Структура программы по графомоторному развитию и физическому воспитанию детей 5-7 лет с ОВЗ**

Программой предусматривается разностороннее физическое развитие детей, коррекция недостатков, а так же профилактика нарушений, имеющих не причинный, а следственный (вторичный, социальный) характер. Это позволяет сформировать у дошкольников с ЗПР различного генеза основы здорового образа жизни и психологическую готовность к обучению в школе, а так же достичь основных целей согласно Концепции дошкольного образования.

Для осуществления коррекционно-развивающей работы по физическому воспитанию необходимы четкие координированные действия всех специалистов ДООУ на основе их профессионального взаимодействия. Содержание педагогической работы по физическому развитию с детьми с ОВЗ определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия, которое организуется в два периода, соответствующих возрастным особенностям дошкольников. Каждый период, в свою очередь, включает несколько направлений, соответствующих федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и деятельности по квалифицированной коррекции недостатков физического и (или) психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекционно-развивающая работа с детьми посвящена, прежде всего, совершенствованию психофизических механизмов развития детей с задержкой психического развития, формированию у них предпосылок полноценного функционирования высших психических функций, а также базовых движений и представлений о себе и об окружающем мире.

*Первый период* посвящен работе с детьми 5 - 6 лет: восполняются пробелы в физическом развитии детей, формируется и совершенствуется база основных движений, элементарные навыки игровой и физической деятельности. *Во втором периоде* начинается целенаправленная работа дошкольниками 6- 7 лет. Она предполагает не только совершенствование культуры движений детей и техники их выполнения, а так же игровых умений и навыков, но информирование потребности в физическом совершенствовании и становлении мотивации детей к двигательной активности, расширении представлений о спортивных играх и их многообразии.



Реализация содержания программы осуществляется по 4 этапам работы, рассчитанным на годичный цикл (таблица).

Каждый этап включает в себя содержание коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию в определенный временной период.

**Модель планирования работы по графомоторному развитию дошкольников  
5 -7 лет с ОВЗ**

Месяцы	Этапы	Содержание работы
Сентябрь	I  Подготовительный этап	<p>Адаптационный период к воспитательно-оздоровительным нагрузкам в ДОУ.</p> <p>Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа на основе игровой мотивации.</p>
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	II  Базовый этап	<p>Организация работы по коррекции нарушений двигательной деятельности дошкольников с ЗПР</p> <p>Формирование графомоторных и двигательных умений и навыков (в соответствии с разработанным перспективным планированием).</p> <p>Работа по совершенствованию у детей графомоторных навыков и двигательных действий, сформированных в предыдущей возрастной</p>

Апрель		группе.  Комплексное развитие физических качеств в игровой деятельности (скоростных, силовых и координационных способностей, общей выносливости, гибкости)
Май	III  Переходный этап	Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей.
Июнь Июль Август	IV  Оздоровительно-рекреационный этап	Подвижные игры, закаливающие мероприятия, коррекционно-развивающая работа, физкультурные досуги на свежем воздухе

Основной формой организации работы по физическому воспитанию детей являются **комплексные игровые коррекционно-физкультурные занятия**, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных Программой. Наряду с задачами основной образовательной программы и независимо от особенности проведения физкультурных занятий с дошкольниками с ОВЗ, они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Также упражнений, направленных на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела. Целесообразно использование упражнений преимущественно циклического характера. Установлено, что у дошкольников с ОВЗ выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует учесть, что на начальных этапах проведения физкультурных занятий, движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на заключительном этапе – по словесной инструкции. Возможно использование схем-моделей, замещающих инструкции (при переключении от одного вида движений к другому, принятии исходного положения и др.), что способствует развитию у дошкольников внимания, мышления, ориентировки в пространстве.

Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года. Результаты педагогических наблюдений показали, что в начале учебного года на физкультурных занятиях старшие дошкольники с ОВЗ не способны выдерживать нагрузку в течение 30 - 35 мин из-за быстрой утомляемости, низкой работоспособности. В связи с этим, на начальном этапе, длительность физкультурных занятий уменьшается до 20 - 25 мин: вводно-подготовительная часть - 4 - 5 мин (20% от общего времени занятия), основная - 13 - 16 мин (65%), заключительная - 3 - 4 мин (15%), а во второй половине года увеличивается до нормы

### Использование нетрадиционных форм работы

№п/п	Цель	Задачи
1	Укрепление здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>*способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата;</li> <li>*формировать и воспитывать правильную осанку;</li> <li>*содействовать профилактике плоскостопия;</li> <li>*содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечнососудистой и нервной систем организма.</li> </ul>
2	Совершенствование психомоторных способностей и графомоторных навыков дошкольников	<ul style="list-style-type: none"> <li>*развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности; Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li>*формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности изящества танцевальных движений и танцев;</li> <li>*развивать ручную умелость и мелкую моторику.</li> </ul>
3	Развитие творческих и созидательных способностей детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>*развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;</li> </ul>

	<p>*формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</p> <p>*воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;</p> <p>*развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.</p>
--	--

### Танцевально – игровая гимнастика

Раздел	Краткое содержание раздела
<p>Нетрадиционные виды упражнений</p>	<p><u>Игропластика</u></p> <p>Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнений (йога, восточная гимнастика, и т.д.), выполняемые в игровой форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребёнку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.</p> <p><u>Пальчиковые игры</u></p> <p>Пальчиковые игры служат основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая детскую деятельность в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.</p> <p><u>Игровой самомассаж</u></p> <p>Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняются упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к</p>

здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### Упражнения на расслабление и восстановление сил

В этом разделе используют упражнения в игровой форме на дыхание, релаксацию, на воспитание красивой осанки.

#### Игры, которые лечат

Лечебные игры не только лечат детей, но и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Весёлая непринуждённая атмосфера во время игры является мощнейшим терапевтическим фактором. Лёгкие игры можно чередовать с более сложными, это позволяет разнообразить занятия.

#### Игры – путешествия

Сюжетные занятия служат основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогают сплотить детей, дают возможность стать тем, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

#### Музыкально – подвижные игры

Являются одним из ведущих видов деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий танцевально – игровой гимнастике.

#### Упражнения в «сухом бассейне» и на гимнастических мячах

Упражнения на больших гимнастических мячах укрепляют физическое здоровье детей, формируют у них уверенную, красивую осанку, учат выполнять движения в такт музыки. Упражнения в «Сухом бассейне» способствует развитию костно – мышечного аппарата, получают общий массаж тела и стоп, развивают тактильные ощущения и мелкую моторику. Игры в бассейне важны для психоэмоционального состояния детей и для испытания ими необыкновенного удовольствия и

	<p>радости, что очень важно для здоровья.</p>
<p>Танцевально – ритмическая гимнастика</p>	<p><u>Игроритмика</u></p> <p>Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В неё входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.</p> <p><u>Игрогимнастика</u></p> <p>Служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Сюда входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц (релаксация), дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p><u>Игротанец</u></p> <p>Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко – бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.</p>
<p>Креативная гимнастика</p>	<p><u>Музыкально – творческий танец и игра</u></p> <p>Дети, самостоятельно под музыку, представляют образно – танцевальные композиции и действия, куда входят все знакомые элементы танцевальных и физических упражнений, которые оказывают определённое воздействие на детей, развивая их как физически, так и умственно.</p> <p><u>Специальные задания</u></p> <p>В этом разделе дети выполняют различные специальные задания, которые у них сформированы в других разделах при</p>

многократном повторении различных упражнений.

### Содержание танцевально – игровой гимнастики

Раздел	Содержание
Игропластика	<p>Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. «Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить, живот и спинку подкачаем, осанку гордую поставим».</p> <p>Упражнения для развития мышечной силы (Са-фи-дансе стр. 107.)</p> <p>Упражнения для развития гибкости (Са-фи-дансе стр. 120)</p> <p>Упражнения для развития мышечной силы. (Са-фи-дансе стр. 153)</p> <p>Упражнения для развития гибкости (Са-фи-дансе стр. 183)</p> <p>Упражнения для развития образных и игровых двигательных действий и гибкости (Са-фи-дансе стр. 237)</p>
Пальчиковые игры	<p><u>«Фонарики»</u> - сгибание пальцев рук в кулак и разгибание: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.</p> <p><u>Выполнение фигурок из пальчиков</u></p> <p>«Круг», «очки» - соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук.</p> <p>«Домик» - соединение средних пальцев обеих рук под углом.</p> <p>«Бинокль» - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами.</p> <p>«Лодочка» - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук.</p> <p>«Цепочка» - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.</p>

«Семья» - Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца ребёнок одновременно раскрывает оба кулачка, поднимая по одному пальчику.

«Этот пальчик – бабушка. Этот пальчик – дедушка. Этот пальчик – папа. Этот пальчик – мама. Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья.»

«Солнышко» - Как светит солнышко летом? (Ребёнок широко растопыривает пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони). Как светит солнышко осенью? (Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты). Как светит солнышко зимой? (Пальцы собираются в щепотку.) Каждое упражнение повторяется несколько раз.

«Апельсин». – «Мы делили апельсин». (Ребёнок показывает апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч. – «Много нас, а он один». (Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остаётся только большой палец каждой руки.) – Эта долька – для ежа, - эта долька для стрижа, - эта долька – для утят, - эта долька – для котят, - эта долька для бобра. (ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца ребёнок раскрывает кулаки, на каждую фразу по пальцу. – А для волка ... кожура. – Он сердит на нас – беда! – Разбегайтесь кто куда. (Ребёнок раскрывает и закрывает ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз).

«Домик» - Раз, два, три, четыре, пять. (Разжимаю пальцы из кулака по одному начиная с большого пальца). - Вышли пальчики гулять. (Ритмично разжимаем все пальцы вместе). – Раз, два, три, четыре, пять. (Поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак начиная с мизинца). – В домик спрятались опять.

«Замок» - На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? (Быстрое соединение пальцев в замок. – Потянули... (Пальцы сцеплены в замок, ребёнок тянет руки в разные стороны). – Покрутили... (Выполняются волнообразные движения кистями рук). – Постучали... (Пальцы сцеплены в замок, ребёнок стучит ладошками друг об дружку). – И



	<p>открыли! (Пальцы расцепились).</p> <p>«Засолка капусты». – Мы капусту рубим. (Ребром ладони ребёнок показывает, как он рубит капусту). – Мы капусту трём. (Кулачком правой руки трёт о раскрытую ладонь левой руки). – Мы капусту солим. (Движением пальцев имитируется посыпание солью). – Мы капусту жмём. (Надо интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).</p> <p>«Волшебные пальчики». – Вот помощники мои, их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять. Постучали, повертели, и работать расхотели. (Ребёнок отдельно массирует каждый пальчик руки, приговаривая при этом слова). - Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик прыг в кровать. Этот рядом прикорнул. Этот пальчик уж уснул. А другой давненько спит. Кто у нас ещё шумит? (Сжать кисти в кулачки и поочередно раскрывать каждый пальчик). Тише, тише, не шумите. Пальчики не разбудите. Утро ясное придёт, Солнце красное взойдёт. Станут птички распевать, станут пальчики вставать. Просыпайся детвора! В школу пальчикам пора!</p> <p>«Здравствуй, пальчик» - (Приговаривая каждую строчку, ребёнок массирует каждый пальчик руки, загибая его в кулачок). – Пальчик -пальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел. Этот пальчик в лес пошёл. Этот пальчик гриб нашёл. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик жарил сам. Этот пальчик сам всё съел, оттого и потолстел.</p>
<p>Игровой самомассаж</p>	<p>Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме.</p> <p>«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.</p> <p>Массаж пальцев. Вытягиваем каждый пальчик, надавливая на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.</p> <p>«Мочалка». Трут всю руку до плеча «мочалкой» (ладонью) ,</p>

	<p>сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья.</p> <p>«Смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхивают воду».</p> <p>Массаж лица: поглаживание лба, щёк, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, словно уплотняя её, чтобы она была упругой; указательными пальцами делаем вращательные движения, по 9 раз в каждую сторону, на крыльях носа; указательными пальцами, надавливая, ведём от крыльев носа до переносицы, соединяя их и возвращаясь обратно. 9 раз. «Рисуем крышу домика»; указательными пальцами, надавливая с усилием, рисуем брови от переносицы к вискам; над бровями надавливаем указательными пальцами – 9 раз, под крыльями носа – 9 раз, под нижней губой – 9 раз.</p> <p>Массаж ушных раковин: сидя по – турецки. Ребёнок лепит ушки для Чебурашки, обезьянки или для доброго, милого слона; поглаживают ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами/</p>
Игры, которые лечат	<p>«Воробьи» - лёгкие прыжки на двух ногах.</p> <p>«Лисичка» - мягкая, крадущаяся ходьба на носочках.</p> <p>«Кабанчики» - тяжёлая ходьба на пятках.</p> <p>«Обезьянки» - мягкая с подпрыгиванием ходьба, лазание по шведской стенке, ходьба по канату прямо и боком.</p> <p>«Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне стопы с поджатыми вовнутрь пальцами.</p> <p>«Большой медведь» - ходьба на стопе и ладонях, колени прямые. Ладони стараться ставить как можно ближе к стопе.</p> <p>«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>«Обезьянки берут орешки» - захват малого мяча ступнями</p>

	<p>ног.</p> <p>«Обезьянки читают газету» - пальчиками ног рвать газету на части.</p> <p>«Обезьянки – художники» - толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащим на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.)</p> <p>«Обезьянки – музыканты» - поднять пальцами погремушку и погремать. Зажать между пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.</p>
<p>Упражнения на расслабление, дыхание и восстановление сил (релаксация)</p>	<p><u>Дыхание.</u> Поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук - на выдохе. Носом – вдох, а выдох – ртом, дышим глубже (вдох), а потом – (выдох) марш на месте (вдох), не спеша (выдох), коль погода (вдох) хороша (выдох)!</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. 5-8 – повторить счёт 1-4 в другую сторону.</p> <p>Речитатив: Это очень просто: покачай насос ты, налево – направо, руками скользя, назад и вперёд – наклониться нельзя. Вжик-вжик! Вжик-вжик!</p> <p>«Подуем на плечо, подуем на другое, подуем на живот, как трубка у нас рот, ну, а теперь на облака, и остановимся пока».</p> <p>«Мотор» на выдохе интенсивное вращение рук перед грудью с произношением звука р-р-р...</p>
<p>Игры – путешествия</p>	<p><u>Тема: «На лесной опушке».</u></p> <p>Задачи: Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Совершенствовать правильную осанку и</p>

выполнение коррекционных и танцевальных движений.

Ход развлечения. Дети входят в зал под музыку, желательно ритмичную идут друг за другом. Инструктор сообщает детям, что они сегодня отправляются в путешествие по лесным тропинкам, где познакомятся с лесными обитателями.

«Поход» - различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету стихотворения. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом. Отправляемся в поход, много нас открытий ждёт. Мы шагаем друг за другом, лесом и зелёным лугом. Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре – полетели, закружились. Мостик в стороны качался, а под ним ручей смеялся. На носочках мы пойдём, на тот берег попадём. Дальше – глубже в лес зашли, налетели комары. Руки вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок другой. Комаров всех перебьём и к болоту подойдём. Перейдём преграду вмиг и по кочкам прыг, прыг, прыг. Прыгать дружно мы умеем, прыгать будем мы смелее. Раз и два, раз и два – позади уже вода. Под кустом пролезть не страшно и под ёлкой не опасно. Друг за другом успевайте, только ветки не ломайте. Вдруг мы видим: у куста выпал птенчик из гнезда. Тихо птенчика берём и назад в гнездо кладём. Дальше по лесу шагаем и медведя мы встречаем. Руки за голову кладём и вразвалочку идём. Лес дремучий, ниже ветки, Испугались наши детки. На коленях поскорей страшный путь преодолей. Зайчик быстрый скачет в поле, очень весело на воле, подражаем мы зайчишке, непоседы – ребятишки. Мы шагаем, мы шагаем, руки выше поднимаем. Голову не опускаем, дышим ровно, глубоко. Видишь, как идти легко!

Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой».

Это чей мы видим дом? Кто же, кто хозяин в нём? Здесь живёт лесной народ. Он танцует и поёт.

Комплекс корригирующих упражнений для коррекции и воспитания правильной осанки.

Проводится игра «Цапля и лягушки». Видим – скачут по

	<p>опушке две весёлые лягушки. Прыг – скок, прыг – скок – прыгать весело, дружок.</p> <p>Посмотри красиво тут и кузнечики поют. Проводится танец «Кузнечик».</p> <p>Проводится игра «Зайчики и волк».</p> <p>Подведение итога. Организационный уход детей под музыку.</p> <p>«В гости к Чебурашке» (Са-фи-дансе стр. 79)</p> <p>«Конкурс танца» (Са-фи-дансе стр. 85)</p> <p>«Россия – родина моя!» (Са-фи-дансе стр. 265)</p>
Музыкально – подвижные игры	<p><u>«Найди своё место».</u> Дети стоят в определенном месте или в определённой позе. По команде «Разойдись» дети под музыку выполняют различные движения. Звучит команда «Быстро по местам!» музыка прекращается. Дети занимают свои места. Кто выполнил правильно и быстрее – делает круг почёта под музыку, остальные хлопают.</p> <p><u>«Цапля и лягушки».</u> Все играющие – лягушки, а один ребёнок – цапля (стоит посередине круга). Под весёлую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами – лягушками. Выделяется лучшая цапля.</p> <p><u>«Нитка – иголка».</u> Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну друг за другом. Руководящий встаёт впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идёт – туда и нитка тянется. Руководитель ведёт детей по залу, что – то обходит, где – то проползает, идёт «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без неё.</p> <p><u>«Зайчики и волк».</u> Зайки скачут на лужайке (прыгают). Вдруг в лесу мелькнула тень – зайки спрятались за пень (присели на месте). На носочки поднялись. Ну-ка зайка оглянись: не сидит</p>

	<p>ли за кустом страшный волк с большим хвостом? Вдруг волчище выбегает, серых зайчиков хватает. (Выбегает волк – водящий - и ловит зайчиков. Быстро, зайчики, домой! Злющий волк бежит горой. (Все зайчики бегут в дом – за линию, а волк возвращается в своё логово с теми, кого поймал.</p> <p><u>«Эхо»</u>. Инструктор показывает движения детям, дети повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- четыре хлопка на каждый счёт;</li> <li>- один хлопок на два счёта и ещё один хлопок на два;</li> </ul> <p>Четыре хлопка на каждый счёт;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- один хлопок, и держать ладони вместе на четыре.</li> </ul> <p>Задания можно менять по очереди</p>
<p>Упражнения в «Сухом бассейне» и на фитболах</p>	<p>Упражнения в «Сухом бассейне»</p> <p>«Воронки» - массаж и развитие координации верхних конечностей.</p> <p>«Нырjem» - массаж шейных мышц.</p> <p>«Перекааты» - массаж и координация работы позвоночника.</p> <p>«Не замочи рук» - развитие динамической и статической координации.</p> <p>«Достань со дна бассейна» - развитие тактильных ощущений и мелкой моторики.</p> <p>«Отгадай, где спрятано» - развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию.</p> <p>Упражнения на «Фитболах»</p> <p>«Ходьба на месте» - попеременный подъём колен, стопа поднята вверх.</p> <p>«На волнах» - лёгкое покачивание в стороны.</p>

	<p>«Попрыгунчик» - прыжки по залу на мяче, сохраняя осанку.</p> <p>«Крокодил» лёжа животом на мяче делать шаги руками вперёд и назад.</p> <p>«Ласточка» - из положения - лёжа на животе на мяче поднять грудную клетку, а руки развести в сторону.</p>
<p>Игроритмика, ритмическая гимнастика, танцевальные движения.</p>	<p><u>Хлопки в такт музыки</u> (образно – звуковые действия).</p> <p><u>«У оленя дом большой»</u> (французская народная песня «Большой олень» и. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>Первый куплет. А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперёд к центру с ударами погремушек. Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.</p> <p>Припев. А. 1-2 – два удара погремушками («тук-тук»). 3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счёт 1-4. Б. 1-4 – повторить движения части А, счёт 1-4. 5-8 полуприсед, правую руку разогнуть вперёд, левую за спину («лапу подаёт».</p> <p style="text-align: right;">Проигрыш.</p> <p>Повторить упражнения первого куплета, но шаги - вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трёх ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.</p> <p><u>Танцевальный шаг.</u> Приставные шаги в сторону с небольшой пружинкой. Шаг в сторону с небольшим подскоком.</p> <p><u>«На крутом бережку»</u> - ритмическая гимнастика. (Из мультфильма «Приключения кота Леопольда»).</p> <p>Вступление. 1-16 – шестнадцать шагов на месте или выход на и.п. – стойка руки перед грудью, правая рука на левой.</p> <p>Первый куплет.</p> <p>А. 1-2 – полуприсед, правое предплечье вверх, указательный</p>

	<p>палец к щеке. 3-4 - и.п. 5-8 - повторить счёт 1-4 с другой руки.</p> <p>Б. 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперёд – наружу на пятку. 3-4 – и.п. 5-8 – повторить счёт 1-4 с другой ноги.</p> <p>Припев.</p> <p>А.1-2 – стойка, руки вверх – наружу. 3-4 – руки на пояс. 5-6 – круглый полуприсед, руки на пояс. 7-8 – встать.</p> <p>Б. 1-8 – на каждый счёт, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо – налево; руки согнуть вперёд, кисти расслаблено вниз, потряхивание кистями.</p> <p>Проигрыш.</p> <p>А - Б. 1-16 _ варианты ходьбы: на месте; в парах, смена и.п. и на свои места; вокруг себя; вперёд – назад и т.д.</p> <p>Второй куплет.</p> <p>А. 1-2 – притоп правой ногой, руки на пояс. 3-4 – пауза. 5-6 – притоп левой ногой, руки на пояс. 7-8 – пауза. 1-8 – повторить движения части Б первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.</p> <p>Третий куплет.</p> <p>А. 1-2 – с полуповоротом направо наклон вперёд прогнувшись, руки на пояс. 3-4 – и.п. 5-8 – повторить счёт 1-4 в другую сторону.</p> <p>Б. 1-8 – повторить движения части Б первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов .</p> <p>И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки.</p> <p>А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо.</p> <p>Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо.</p> <p>В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперёд на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В с другой ноги.</p> <p>Всю композицию повторить в другую сторону.</p>
Игрогимнастика (акробатические)	«Бревно» - перекаты в положении лёжа, руки вверх и в седее на пятках с опорой на предплечья.



упражнения)	<p>«Качалочка» комбинация в образно – двигательных действиях. Группировка, лёжа на спине.</p> <p>«Буратино» - перекатом, из положения «качалочка», вперёд сед на ноги – врозь, руки в стороны.</p> <p>«Рыбка», «Цапля», «Верёвочка», «Лук», «Полукобра», «Кобра», «Мостик», «Колесо».</p>
Игротанец	<p><u>Танцевальные шаги</u> – шаг с носка на носок, пружинные полуприседы.</p> <p>«Танец - сидя» (исполняется под любую польку).</p> <p>А* 1-2 – хлопки ладонками по коленям; 3-4 – хлопки в ладоши перед собой; 5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа; 7-8 - «ножницы» слева.</p> <p>Б* 1-2 – «Погремушки» (имитация игры на погремушках) справа; 3-4 «Погремушки» слева; 5-6 – «Зайчики» (разгибание двух пальцев – «Ушки» - на правой руке, поднятой над головой); 7-8 – «Зайчики» левой рукой (то же, что и правой).</p> <p>В* 1-2 – «Пианино» (имитация игры на пианино) справа; 3-4 – «Пианино» слева; 5-6 – поклоны головой вправо; 7-8 – поклоны головой влево.</p> <p>Г* 1-2 – топнули правой ногой; 3-4 – топнули левой ногой; 5-6 – все встают; 7-8 все садятся.</p> <p>Воробьиная дискотека» (Са-фи-дансе стр. 116)</p> <p>«Часики» (Са-фи-дансе стр. 94)</p> <p>«Карусельные лошадки» (Са-фи-дансе стр. 103).</p> <p>«Песня короля» (Са-фи-дансе стр. 110).</p>
Музыкально – творческий танец	<p>«Кузнечик» («Песня о кузнечике» на музыку В. Шаинского).</p> <p>А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p>Б. 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 – повторить</p>

счёт 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулак о кулак справа («молоточки»). 7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе...» 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперёд. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360градусов вправо.

Б. – повторить движения части А.

«Если весело живётся». Все стоят в кругу или идут за инструктором по кругу со словами, выполняя различные танцевальные движения.

А. Если весело живётся, хлопай так (два хлопка в ладоши).  
Если весело живётся, хлопай так (два хлопка).

Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся. Если весело живётся, хлопай так (два хлопка в ладоши).

Б. Если весело живётся, щёлкай так (два щелчка пальцами).  
Если весело живётся, щёлкай так (два щелчка). Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся, если весело живётся, щёлкай так (два щелчка).

В. Если весело живётся, топай так (два притопа). Если весело живётся, топай так (два притопа). Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся. Если весело живётся, топай так (два притопа).

Г. Если весело живётся, хорошо! Хорошо! Если весело живётся, хорошо! Хорошо! Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся. Если весело живётся, делай всё!!! (Два хлопка, два щелчка, два притопа). Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся. Если весело живётся, делай всё!!! (Два хлопка, два щелчка, два притопа).

«Большая прогулка» (Са-фи-дансе стр.122).

«Большая стирка» (Са-фи-дансе стр. 112).

«Барбарики», «Цветы», «Моряки», «Полька для мам», «Снежинки», «Разбойники», «Огоньки», «Зимушка», «Весёлый перепляс», «Дисотека бабушек», «Бабочки»,

	<p>«Насекомые», «Танго букашек», «Инопланетяне», «Иван – купала».</p>
<p>Специальные задания</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Ходьба друг за другом «Солдатики».</p> <p>Передвижение по кругу в различных направлениях.</p> <p>Построение в шеренгу, взявшись за руки – ходьба «Змейкой» не разрывая рук.</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру от центра (под любую «русскую лирическую музыку»).</p> <p>Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель даёт задание вспомнить, кто живёт в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.</p> <p>Самостоятельные движения. Импровизация движений под любую танцевальную музыку или песню.</p> <p>Музыкально – творческая игра «Ай, да я!» Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребёнок по желанию.</p> <p>Музыкально – творческая игра – «Творческая импровизация». Руководитель задаёт детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают лёгкие плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т.д. На музыку марша дети придумывают различные общеразвивающие упражнения: приседы, наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку дети прыгают, бегают, изображая зайчиков,</p>

лисичек, белочек и т.д. Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

### Способы проверки знаний, умений и навыков в области «Физическая культура»

Наименование основных движений		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2 – 125	90,3 – 150	80 – 155,4
	девочки	66 – 94	77,7 – 110	75– 125
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 0,5кг из-за головы (см)	мальчики	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мальчики	3-6	4-7	5-8
	девочки	6-9	7-10	8-12

**Формы подведения итогов реализации программы.**

<u>Месяц</u>	<u>Тема.</u>	<u>Вид деятельности</u>	<u>Методическое пособие</u>
<u>сентябрь</u>	« Бродит осень у ворот...»	Открытое занятие	Г.А. Лапшина стр.94
<u>октябрь</u>	« Спортивный огород»	развлечение	М.А. Давыдова стр. 83
<u>ноябрь</u>	«Зимушка – зима пришла... Игры -забавы с собой принесла...»	развлечение	
<u>декабрь</u>	Промежуточное обследование		
<u>январь</u>	« Правила пожарной безопасности выполняй – здоровым, крепким вырастай!»	праздник	Т.Е. Харченко Стр. 117,128
<u>февраль</u>	« Солдатушки – бравы ребятушки...»	Открытое занятие	М.Ю.Картушина стр.35
<u>март</u>	« Лесное царство – мудрое государство.»	развлечение	Т.Е. Харченко Стр. 76
<u>апрель</u>	«Если только захотим, смело в космос полетим...»	развлечение	М.А. Давыдова стр. 148
<u>май</u>	«Теплые деньки встречай – правила – дорожного движения соблюдай!»	фестиваль	Г.А. Лапшина стр. 110

## ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. «Раздумья о здоровье» / Н.М. Амосов. – Кемерово: Кемеровское инженерное изд- во, 1981.
2. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового дошкольника». / Алямовская В.Г-М, : Просвещени, 1995.
3. Богина, Т. « Дыхательная гимнастика» / Т. Богина, Дошкольное воспитание. 1994. № 6, стр.10
4. Волина, В. « Учимся, играя» / В. Волина, - М, : Просвещени, 1994.
5. Головин О.В. «Двигательная активность дошкольников»/ О.В.Головин . Новосибирск 2009
6. Литвинова , М.Ф. «Русские народные подвижные игры» / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986.
7. Симантовский, А.Э. «Развитие творческого мышления детей» / , А.Э. Симантовский. – Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Старковска В.Л. « 300 подвижных игр для оздоровления детей» / В.Л.Старковска М, : Просвещени, 1994.
9. Шармова С «Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Под ред. А.И. Федорова, - Челябинск,1996
10. Рунова М.А. « Двигательная активность ребенка в детском саду» / М.А. Рунова - М, : Просвещени, 2000.
11. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. « Сказочный театр физической культуры»./ Н.А Фомина., Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева., С.С. Чернякина – Волгоград: Учитель, 2004. Стр. 7

12. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н « Творчество в двигательной активности дошкольника - Книга для воспитателей детского сада.» / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак - М, : Просвещени, 2000.