**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №16 «Детский сад компенсирующего вида» по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
* Устав МБДОУ №16 «Детский сад компенсирующего вида»

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №16 «Детский сад компенсирующего вида» города Кингисеппа в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группе старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и задержки психического развития.

Для составления адаптированной образовательной программы использовались специальные программы:

* Примерная  общеобразовательная  программа   «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011  г
* Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014
* «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина,М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
* «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные  категории детей,  в  том  числе  и  детей  с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

**1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи Программы:**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов,  подходов, методов  в воспитании и развитии детей.

     Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

1. Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

1. Личностный подход(Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

**1.4 Возрастные особенности детей от 5-7 с ограниченными возможностями здоровья**

**1.4.1 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности 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.

**1.4.2 Особенности физического развития и двигательных способностей**

**детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи**

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., Фи- личева 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.

**1.4.3 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР**

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия.Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточно­сти, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружа­ющем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображе­ний. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начер­танию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринима­ют сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и прост­ранственные представления: ориентировка в направлениях про­странства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситу­ации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испы­тывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений дан­ного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, ус­тановить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в еди­ное целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания Л.И. Переслени и другими исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обусловливаются слабым разви­тием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответ­ственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравно­мерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное наруше­ние у большинства из них функции активного внимания. Рассеян­ность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, сви­детельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способ­ствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: непроиз­вольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустой­чивость: большая сохранность непроизвольной памяти по сравне­нию с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целе­направленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного за­поминания; преобладание механического запоминания над словесно­логическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в раз­витии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции ***-*** анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое мень­ше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Деятельностьдетей с задержкой психического развития харак­теризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недоста­точной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах (Г.И. Жаренкова, С.Г. Шевченко). Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосре­доточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «ра­бочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена потребность в общении как со сверстни­ками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно мень­шей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельно­сти такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрос­лого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлет­воряет оценка в виде недифференцированных определений («хоро­ший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступаетнесформированностъ игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсут­ствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и ого­варивает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведенияу детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недо­статочной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышенно оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчи­вы. Поведение отличается значительным своеобразием.

**1.4.3 Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР**

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может при­вести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям дли­ны и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и .14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задер­жка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении ос­новных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняют­ся в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наи­большие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсив­ным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками са­мообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сфомированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асим­метрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровыхгдетей (Фишман М.Н., 1996; Си- ротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного ап­парата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошколь­ном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, ско­ростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьни­ками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Гри­горьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не свя­занные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного раз­вития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих актив­ного участия психических функций: избирательности и устойчивос­ти внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного вза­имодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической спо­собности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

**1. 5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

* Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. 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 о двигательных режимах, 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 физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

* Художественно-эстетическое развитие:

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

**1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

**Планируемые результаты освоения программы к концу шестого года жизни (старшая группа)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
6. Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
7. Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).
8. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

**Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
3. Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).
4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
8. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
9. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
10. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
11. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**Структура физкультурного занятия**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

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

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

**2.1 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет**

**с задержкой психического развития**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 5-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточ­но разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия .

Содержанием занятий являются:

* основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
* коррекционно-развивающие подвижные игры;
* танцевальные 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.

Во многих детских садах для детей с ЗПР вводятся программы дополнительного образования, которые обогащают двигательный опыт ребенка. Наиболее популярны ритмопластика, стретчинг-гимнастика, фитбол-гимнастика, танцевально-игровая программа «Са-Фи-Дансе», для старших дошкольников - занятия спортивными играми (футбол, баскетбол, бадминтон).

Нарушение координационных способностей - ведущее отстава­ние в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негру­быми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигатель­ной координации, но и активного включения мыслительных процес­сов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

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, врассыпную, 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, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополни­тельные движения головой, закрепощенность 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.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища.. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, 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 5-7-летних - слабое подседание при прыж­ках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при от­талкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакал­кой - много лишних движений, несогласованность вращения ска­калки с движениями ног, особенно у мальчиков.

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.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает лов­кость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинесте­тические ощущения. В процессе обучения используется мелкий ин­вентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различ­ных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - 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.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координа­ция целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки:неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории по­лета (как правило, вперед-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, веревочную 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 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоо­парк». Важно обеспечить безопасность.

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 для детей с ЗПР 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 инвентарем - 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.

5-6-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»; прогибание 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 счет, 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 нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

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 с ЗПР. 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 - не- сформированность 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 определенному тем­пу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической на­грузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речево­го развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, пере­ключается на другую деятельность. Концентрации внимания способ­ствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное 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.

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

**2.2 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
* совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
* продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
* развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей
* закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
* развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
* воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
* поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
* проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
* во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Построение и перестроения.** В колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные игры**.

* Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
* Элементы бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
* Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
* Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры.**

* С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
* С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
* С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
* С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  
  Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
* С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания»,  «Детская Олимпиада».

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**3.1Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность  ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Содержание работы |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-**щадящий режим  **-**организация микроклимата в жизни группы  - профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы | **-**планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физ.занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.  - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники  - подвижные игры  - спортивные игры  - индивидуальная работа по развитию движений  - недели здоровья |
| 4. | Мониторинг | -проведение диагностики физической подготовленности дошкольников |
| 5. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры  - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах  - динамические паузы  - использование сезонных видов спорта |
| 6. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - соблюдение режима, структуры прогулки  - гигиенические и водные процедуры  - хождение босиком  - гигиеническое мытьё ног  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе |
| 7. | Работа с родителями | - день открытых дверей  - родительские собрания  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада  - пропаганда ЗОЖ |
| 8. | Медико-педагогический контроль | -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования  - мониторинг за состоянием здоровья детей  - рациональное питание |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**3.2 Организация двигательного режима**

Режим двигательной активности детей в старшей группе МБДОУ № 16

«Детский сад компенсирующего вида»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** | | | | | | |
| **Регламентированная двигательная деятельность** | | | | | | |
| **Формы** | **понедельник** | | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| физкультурные занятия | 25 | |  | 25 |  | 25 |
| музыкальные занятия |  | | 15 |  | 15 |  |
| **Частично регламентируемая двигательная деятельность(формы совместной деятельности педагога с детьми)** | | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Физминутки | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Физпаузы | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Прогулка(Ф.У, п/игры) | 15 | | 20 | 15 | 20 | 15 |
| Гимнастика после сна | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Вечерняя прогулка | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физкультурный досуг | 45-50 минут ( 2 раза в месяц) | | | | | |
| Физкультурный праздник | 60-90 минут( 2-3 раза в год) | | | | | |
| День здоровья | 1 раз в сезон | | | | | |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ**: ***6 часов 08 минут*** | | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | | |
| Ежедневно. Характер зависит от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.  35 минут | | | | | | |
| **Дополнительные** | | | | | | |
|  | | 25 (2 раза в неделю) | | | | |
| Фитбол гимнастика | |
|  | |
| **Двигательная коррекция** | | | | | | |
| Дыхательная гимнастика Стрельниковой | | 12 минут ( 1 раз в неделю) | | | | |

Режим двигательной активности детей в подготовительной к школе группе МБДОУ № 16 «Детский сад компенсирующего вида»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** | | | | | | |
| **Регламентированная двигательная деятельность** | | | | | | |
| **Формы** | **понедельник** | | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| физкультурные занятия | 30 | |  | 30 |  | 30 |
| музыкальные занятия |  | | 15 |  | 15 |  |
| **Частично регламентируемая двигательная деятельность(формы совместной деятельности педагога с детьми)** | | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физминутки | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Физпаузы | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Прогулка(Ф.У, п/игры) | 20 | | 30 | 20 | 30 | 20 |
| Гимнастика после сна | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Вечерняя прогулка | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физкультурный досуг | 45-50 минут ( 2 раза в месяц) | | | | | |
| Физкультурный праздник | 60-90 минут( 2-3 раза в год) | | | | | |
| День здоровья | 1 раз в сезон | | | | | |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ**: ***7 часов 30 минут*** | | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | | |
| Ежедневно. Характер зависит от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.  35 минут | | | | | | |
| **Дополнительные** | | | | | | |
|  | | 30 (2 раза в неделю) | | | | |
| Фитбол гимнастика | |
|  | |
| **Двигательная коррекция** | | | | | | |
| Дыхательная гимнастика Стрельниковой | | 15 минут ( 1 раз в неделю) | | | | |

**Расписание физкультурных занятий для детей 5-7 лет с ОВЗ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | 9.00 | «Ромашка» |
| 9.30 | «Звездочка» |
| 10.00 | « Колокольчик» |
| 15.30 | «Рябинка» |
| 16.00 | «Мишутка» |
| Вторник | 9.00 | «Ласточка» |
| 9.30 | «Березка» |
| 10.00 | «Чебурашка» |
| 15.30 | «Вишенка» |
| 16.00 | «Буратино» |
| Среда | 9.00 | «Звездочка» |
| 9.30 | «Ласточка» |
| 10.00 | «Мишутка» |
| 15.30 | «Ромашка» |
| 16.00 | «Журавушка» |
| Четверг | 9.00 | «Ягодка» |
| 9.30 | «Рябинка» |
| 10.00 | «Журавушка» |
| 15.30 | «Березка» |
| 16.00 | «Колокольчик» |
| Пятница | 9.00 | «Буратино» |
| 9.30 | «Вишенка» |
| 10.00 | «Ягодка» |
| 15.30 | «Чебурашка» |

**Учебный план коррекционно-развивающей работы для детей 5-7 лет с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды непосредственно-образовательной деятельности  ( занятий) | Количество НОД в неделю  по периодам обучения | | | | Всего занятий/часов за год: |
|  | Старшие группы  5-6 лет | | Подготовительные группы 6-7 лет | |  |
| **I**  17 недель | **II**  20 недель | **I**  17 недель | **II**  20 недель | **74**  **недель** |
| Физкультурные занятия в спортивном зале | **2** | **2** | **2** | **2** | **296**  **занятий** |
| **Итого занятий/часов:** | 34/14.1 | 40/16.1 | 34/17 | 40/20 ч. | **144/67,2** |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. —- М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
3. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
4. Образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №16 «Детский сад компенсирующего вида», 2015.-
5. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений./Л.В.Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И.Солнцева и др.; Под ред. Л.В.Кузнецовой.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 480 с.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
7. Примерная **о**сновная общеобразовательная программа дошкольного образования«От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
8. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.
9. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморева.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
12. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

«Физическое развитие»

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

**Обучающие игры и проблемные ситуации:**

«Гимнастика для глаз», «Гимнастика для рук (с использованием элементарных мудр), «Гимнастика для стоп», «Гимнастика для шеи и плеч», «Если на улице температура ниже нуля градусов…», «Задуй свечу», «Как я буду закаляться…», «Когда нельзя наступать в лужи, даже если это очень интересно…», «Обувь для дождливой, теплой сухой и морозной (снежной) погоды», «Одежда для мальчиков и для девочек», «Плаваем в шариковом бассейне», «Помоги другу», «Рассмотрим под лупу наши ногти», «Снежинки»,«Уши мыть или не мыть… (правила ухода за ушами)», «Чтобы волосы были здоровыми», хождение босиком по ребристой доске, коврику «Гофр» и другим сенсорным коврикам и дорожкам с различными наполнителями, занятия с игровой таблицей для проверки зрения, упражнения на дыхание «Загони мяч в ворота».

**Сюжетно-ролевые игры:**

«Азбука здоровья и гигиены»: «В аптеке», «В процедурном кабинете», «Вызов врача на дом», «Вызов скорой помощи», «Медицинская лаборатория», «На медицинском осмотре у врачей: ЛОР, окулист, невропатолог», «Осмотр врача и посещение спортивного зала», «Посещение врача в поликлинике и покупка лекарств по рецептам в аптеке», «Скорая помощь увозит больного в больницу», «Посещение бассейна и фитнес-зала» и др. «Магазин»: «В цветочном салоне», «На продуктовом рынке», «Покупаем спортивную одежду в спортивном магазине», «Парикмахерская»: «Салон красоты», «Прически для мальчиков и девочек» и др.

**Театрализованные игры:** «Айболит-66» (по сюжету кинофильма), «Как зайка ходил к глазному врачу…», «Незнайка в фитнес-зале», «Сказочный доктор» и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

1. Для физического развития детей

* Спорткомплекс из мягких модулей - 1 шт.
* Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 1 шт.
* Скамейки - 3 шт.
* Гимнастические стенки - 4 шт.
* Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г - 2 шт.
* Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) - 1 шт.
* Тележка для спортинвентаря - 1 шт.
* Флажки разноцветные - 60 шт.
* Мячи резиновые ( различного диаметра) - по 20 шт.
* Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
* Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) - 6 шт.
* Мяч фитбол для гимнастики - 15 шт.
* Мяч футбольный – 1 шт.
* Мяч баскетбольный – 2 шт.
* Лабиринт игровой - 1шт.
* Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) - 2 шт.
* Баскетбольная стойка с регулируемой высотой - 2 шт.
* Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт.
* Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см -2 5 шт.
* Детские тренажеры - 2 шт. (велотренажер, спортивный тренажер)
* Батут - 1 шт.
* Мат гимнастический 2,0\*1,0\*0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

* Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм - 1 шт.
* Мини-батут 54" диаметр 138 см - 2 шт.
* Баскетбольная стойка с регулируемой высотой - 2 шт
* Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см - 8 шт.
* Клюшка с шайбой (комплект) - 4 шт
* Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см
* Конус сигнальный - 10 шт.
* Дорожка «Следочки» (3 части) - 2 шт.
* Сетка волейбольная - 2 шт.
* Лыжи пластиковые - 25 шт.
* Дуга для подлезания (разной высоты) - по 2 шт.
* Лабиринт игровой - 2 шт.
* Скамья наклонная с гладкой поверхностью - 1 шт.
* Скамья наклонная с ребристой поверхностью - 1 шт.
* Гимнастические палки -25 шт.
* Обручи - 26 шт.
* Мячи 25 см. - 30 шт.
* Кубики- 25 х2 шт.
* Дуги для подлезания - 2 шт.
* Гимнастические скамейки - 2 шт. - 4 метра, 1шт. - 2 метра..
* Батут - 2 шт.
* Г имнастические маты – 3 шт.
* Деревянные стойки - 2 шт.
* Деревянная мишень - 1 шт.
* Мешочки с песком
* Деревянные лесенки - 2 шт.
* Спортивный комплекс - 2шт.
* Кегли - 20 шт.
* Набивные мячи - 2 шт.
* Мячи для метания в даль - 30 шт.
* Длинная верёвка, канат

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Комплексно-тематическое планирование для детей-5-7 лет с ОВЗ**