

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 136 компенсирующего вида
Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детский сад № 136
_____ Курчашова Т.А.
приказ № 25/1-од от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа по физической культуре
по реализации образовательной программы дошкольного образования,
адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ГБДОУ детского сада № 136
на 2023 – 2024 учебный год**

Дети с задержкой психического развития

4-7 лет

Составитель:
**Инструктор по физической культуре
Урваева Мария Александровна
Хрусталева Нина Сергеевна**

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Общие положения.....	3
1.1.2. Цель и задачи реализации Рабочей программы.....	4
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	5
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.....	5
1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.....	6
1.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».....	11
2.2. Интеграция блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	14
2.3. Формы работы с детьми.....	15
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видах и культурных практик.....	20
2.5. Особенности образовательной деятельности разных видах и культурных практик.....	20
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	20
2.7. Система коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР.....	24
2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР.....	31
2.9. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и воспитателей.....	33
2.10. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и воспитателей.....	37
2.11. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.....	38
2.12. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и педагога-психолога.....	39
2.13. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и дефектолога.....	39
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	41
3.1. Организация режима пребывания детей в группе.....	41
3.2. Организация двигательного режима.....	44
3.3. Расписание образовательной деятельности.....	44
3.4. Культурно-досуговая деятельность, перечень развлечений и праздников.....	46
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	47
3.6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	47
3.7. Методический комплекс, обеспечивающий реализацию содержания образовательных областей.....	49

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Общие положения

Рабочая программа по физической культуре: группы компенсирующей направленности № 8 для детей с задержкой психического развития Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 136 компенсирующего вида Выборгского района Санкт-Петербурга на 2023 – 2024 учебный год (далее - Рабочая программа).

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

В основе Рабочей программы лежит комплексно-тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции образовательных областей, объединённых общей темой, т.к. интегрированный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

Рабочая программа разработана на период 2023-2024 учебного года (с 01.09.2023 по 31.08.2024 года).

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы):

- ✓ Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- ✓ Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования (ФАОП ДО);
- ✓ Постановление государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (с изменениями).

- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- ✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения» утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32;
- ✓ Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- ✓ Методические рекомендации для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;
- ✓ Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 136 компенсирующего вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- ✓ Положение о рабочей программе педагога Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 136 компенсирующего вида Выборгского района Санкт-Петербурга.

1.1.2. Цель и задачи реализации Рабочей программы.

Цель: всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

Общие задачи программы:

1. Развитие и коррекция техники основных движений — ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.
2. Развитие и коррекция координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.
3. Развитие и коррекция физической подготовленности — мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Профилактика и коррекция вторичных нарушений — осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
5. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности — зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.

- **принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- **сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- **принцип гуманизации**: признание уникальности и неповторимости каждого ребёнка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребёнка, уважение к личности ребёнка всех участников образовательных отношений;
- **соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности** (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- **обеспечение единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач** процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- **принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на **комплексно-тематическом принципе** построения образовательного процесса;
- **принцип**, предусматривающий **решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей** и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- **принцип**, предполагающий построение образовательного процесса **на адекватных возрасту формах работы** с детьми;
- **принцип сотрудничества** организации с семьями и приобщение детей к культурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Количество детей на 01.09.2023 года - 11 человек: 4 девочек, 7 мальчиков.

Возраст детей – 4 - 7 лет.

Первый, второй год обучения.

Дети имеют диагноз: задержка психического развития.

Характеристики возрастных особенностей физического развития детей:

Краткая характеристика деятельности	
Особенности физического развития дошкольников с ЗПР	У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

	<p>Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.</p> <p>Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.</p> <p>На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.</p> <p>Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции.</p> <p>Эта категория детей характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности, преобладанием игровых интересов в сочетании с низким уровнем развития игровой деятельности.</p> <p>У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. о. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности;</p>
--	--

1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

<p>Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; – осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; – знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет
-----------------------------------	---

1.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Реализация Программы предполагает также оценку индивидуального развития детей *инструктором по физической культуре*. Проводится углубленная диагностика развития ребенка и фиксируют её в «Мониторинге показателей физического развития детей».

Длительность обследования детей – с 1.09.23 по 17.09.23 и с 16.05.24 по 27.05.24.

Диагностика детей дошкольного возраста включает:

1. измерение силы: подъем туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) и метание мешочка с песком на дальность;
2. скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места (см);
3. быстрота: бег на дистанции 30 м;
4. ловкость: челночный бег (3*10 м);
5. гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Раздел обследования	Методика	Критерии оценки	
		Мал	Дев.
Быстрота	<p><i>Бег на 30 м</i></p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</p>	7.9- 9.2 сек.	8.3- 9.8 сек.

<p><i>Скоростно-силовые качества</i></p>	<p><i>Прыжок в длину с места</i> Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.</p>	<p>98-106 см</p>	<p>88-98 см</p>
<p><i>Сила</i></p>	<p><i>Метание мешочка с песком на дальность</i> Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.</p>	<p>3.9-5.7 м</p>	<p>4.0-4.6 м</p>
	<p><i>Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 сек.)</i> Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (инструктор слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<p>12-14</p>	<p>11-13</p>

	ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.		
<i>Ловкость</i>	Челночный бег 3x10 метров Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.	11.5	12.1
<i>Выносливость</i>	Бег Готовят дорожку, отмеряют дистанцию для 38,6-30,6сек. 40,8-30,2сек. детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша. Инструктор записывает время, затраченное на преодоления дистанции в сек.		
<i>Гибкость</i>	Наклон Тест проводится совместно инструктором и воспитателем. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».	3-7 см	5-9 см

В основу мониторинга были взяты диагностические параметры уровня физической подготовленности детей по критериям, указанным в Постановлении правительства РФ №916 от 29.12.2001г. («Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи»), а также «Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой).

«Мониторинг показателей физического развития детей» представлен в Приложении № 1 к Рабочей программе.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные задачи:

- становление у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, в ГБДОУ организована пространственная среда с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным

видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Коррекционные задачи:

- обучение детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений;
- обучение детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;
- развитие у детей двигательной памяти, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;
- развитие у детей необходимого для их возраста уровня слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;
- развитие у детей навыков пространственной организации движений;
- развитие чувства темпа и ритма,
- развитие мелкой моторики и дифференциации мышечных усилий,
- способствовать развитию диафрагмального дыхания при использовании дыхательных упражнений.

Данные задачи решаются с использованием:

- занятий с использованием тренажера «ТИССА» - укрепление опорно-двигательного аппарата.

Тематический блок	Содержание работы
<p>Овладение навыками основных движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов; • развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений; • учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; • учить детей сохранять заданный темп; • учить детей выполнять разные виды бега; • учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд; • учить детей принимать исходное положение при метании; • закреплять у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске; • продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, • учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта; <p>уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.</p>

<p>Развитие физических качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых; • закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов; • развивать у детей навыки пространственной организации движений; <p>формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия.</p>
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельного проявления полезных привычек, пользоваться предметами личной гигиены; • продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье; • учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии; • развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания; • осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия; <p>стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром (соблюдение гигиенического режима жизнедеятельности детей, организация здоровьесберегающего и щадящего режима для детей с мозговыми дисфункциями, для детей, получающих медикаментозные препараты и т. п.).</p>

2.2. Интеграция блока «Физическая культура» образовательной области

«Физическое развитие» с другими образовательными областями

Программа по физической культуре интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none">- Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, умение разрешить конфликт через общение.- Развивать игровой опыт совместной игры ребенка со сверстниками и взрослыми.- Формировать умения согласовывать свои желания и потребности с коллективом.- Воспитывать потребность ухаживать за собой и своими вещами.- Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).- Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.- Воспитывать интерес к совместным подвижным играм; стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.- Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России.- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.- Способствовать развитию социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none">- Формировать способность к диалогической речи.- Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.- Обогащать и активизировать активный словарь за счет проговаривания частей тела, команд, действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.- Развивать звуковую и интонационную культуру речи в выразительном чтении считалок, стихотворных потешек в словесных, подвижных и малоподвижных играх.- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.- Формировать координацию речи с движением.

<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Формировать представления о здоровье, его ценности и охраны, о мерах профилактики здоровья (полезных привычках укрепляющих здоровье). - Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. - Обогащать знания о видах спорта. - Развивать навык ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Развивать восприятие предметов по весу, форме, цвету, величине, расположению в пространстве. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр разных народов мира, обогащать представления об их разнообразии и пользе. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать музыкально-ритмические способности детей, способствовать развитию выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. - Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Формировать выразительность, грациозность и пластичность движений. - Развивать творчество и умение придумывать варианты игры и упражнений, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх - Привлекать к активному участию в развлечениях и праздниках. - Способствовать развитию музыкального слуха и вкуса. - Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями и музыкальными композициями.

2.3.Формы работы с детьми

Занятия по физической культуре для детей 4-7 лет организуются не менее 2 раз в неделю. Длительность занятий по физкультуре составляет – 25 мин. Один раз в неделю для детей круглогодично осуществляется совместная деятельность с детьми по физической культуре на прогулке. Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

Основная часть(самая большая по объему и значимости), включающая 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, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном

оборудовании в свободной игре.

Формы образовательной деятельности

Разделы	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
I. Основные движения				
Ходьба	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Упражнения в равновесии	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Бег	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Катание, бросание, ловля, метание,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ползание, лазанье	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение

Прыжки	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Строевые упражнения	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
II. Общеразвивающие упражнения				
	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, ситуативное обучение
Спортивные упражнения	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги
Подвижные игры	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки»	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, рассказывание «крошки-сказки»	Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение
Физкультурно-оздоровительная работа	Физкультминутки, закаливание, самообслуживание	Личный пример, объяснения, запреты, организация досугов, напоминание, упражнения, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы	Подвижные и дидактические игры, рассматривание иллюстраций,	Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов

<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p>	<p>Личный пример, объяснение, напоминание, обучение</p>	<p>Личный пример, объяснения, напоминание, упражнение, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, организация досугов, создание обучающих ситуаций</p>	<p>Сюжетно-ролевые и дидактические игры</p>	<p>Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов</p>
--	---	---	---	--

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видах и культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер и проводится в следующих формах:

Культурные практики	Описание
Совместная игра инструктора по физической культуре и детей	Подвижные игры
Ситуации общения и накопления положительного социального опыта	Имеют реально-практический характер, условно-вербальный характер (на основе жизненных сюжетов) и имитационно-игровой.
Детский досуг	Физкультурный досуг, спортивный праздник

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Вид инициативы	Описание	Старшая группа
Инициатива как целеполагание и волевое усилие	Поддержание самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.	Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
Коммуникативная инициатива	Установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях	Рассказ детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
Познавательная инициатива	Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.	Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Цель: привлечение родителей в процессе обучения и воспитания детей, повышение психолого-педагогической культуры родителей.

Задачи:

- установление партнёрских отношений между педагогами, детьми и родителями.
- объединение усилий педагогов и родителей во всестороннем развитии и воспитании детей.
- создание атмосферы общности интересов.
- выбор методов воздействия на ребёнка, соответствующих его возрастным и индивидуальным особенностям.

- способствование изменению взглядов родителей на воспитание ребёнка в условиях семьи.
- включение родителей в образовательный процесс.

Ожидаемый результат от родителей:

- взаимодействие с педагогами в реализации образовательного процесса и творческого развития ребёнка.
- оказание помощи в создании развивающей среды в группе, физкультурном зале.
- привлечение родителей к работе над развитием физических качеств у ребёнка, формированием у него эмоционально-развитой сферы.

Формы работы	Дополнительная информация
-выступление на родительских собраниях; -беседы, -информационный стенд; -консультации на сайте детского сада; -Консультации по электронной почте.	- 3 раза в год (по запросу родителей); - по запросу родителей; -ежемесячно -ежемесячно - по запросу родителей.

Работа с родителями воспитанников группы № 8

Сроки	Форма работы	Содержание работы
Сентябрь	Выступление на родительском собрании	Родительское собрание «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» Цель: познакомить родителей с содержанием и формами физкультурно – оздоровительной работы и особенностями физического развития детей.
	Информационный стенд	Здоровые дети в здоровой семье Цель: помочь родителям в приобщении детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
	Индивидуальные беседы с родителями	С чего начинать укрепление здоровья Цель: пропаганда здорового образа жизни.
	Консультация на сайте детского сада	Гигиена одежды и обуви на занятии по физической культуре Цель: познакомить родителей с рекомендациями к одежде и обуви детей, для физкультурных занятий в зале и на воздухе.
Октябрь	Информационный стенд	Как заинтересовать ребёнка занятиями по физической культуре Цель:повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.
	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу родителей «В какую секцию отдать ребенка»
	Консультация на сайте детского сада	«Зарядка это весело» Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.
Ноябрь	Информационный стенд	Здоровье начинается со стоп Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей.

	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу родителей
	Консультация на сайте детского сада	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы и способствующие профилактике плоскостопия.
Декабрь	Информационный стенд	Профилактика правильной осанки Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики нарушений осанки у детей.
	Индивидуальные беседы с родителями	Здоровый образ жизни в семье
	Консультация на сайте детского сада	Упражнения для профилактики правильной осанки Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки и формами их организации и проведения дома.
Январь	Информационный стенд	Подвижные игры на улице в зимний период Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.
	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу родителей
	Консультация на сайте детского сада	Игры с ребёнком на прогулке Цель: познакомить родителей с любимыми играми детей; способствовать приобщению к ЗОЖ
Февраль	Информационный стенд	Подвижные игры на улице в зимний период Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.
	Индивидуальные беседы с родителями	Консультация «Расти здоровым малыш» Цель: познакомить родителей с факторами, влияющими на здоровье ребенка.
	Консультация на сайте детского сада	Комплекс упражнений на профилактику искривления позвоночника
Март	Информационный стенд	Роль спортивных игр в оздоровлении детей Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.
	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу родителей
	Консультация на сайте детского сада	Как мы думаем так и чувствуем Цель: продолжать информировать родителей о факторах влияющих на наше здоровье.
Апрель	Информационный стенд	Фрукты и овощи – источник витаминов для здоровья Цель: расширение представления родителей о формах оздоровительной работы дома.

	Индивидуальные беседы с родителями	Бережное отношение к зрению Цель: познакомить родителей с формами работы по приобщению детей к заботе о собственном
		здоровье.
	Консультация на сайте детского сада	«ЗОЖ для всей семьи» Цель: продолжать информировать родителей о факторах влияющих на наше здоровье.
Май	Информационный стенд	«Подвижные игры на улице» Цель: пропаганда здорового образа жизни.
	Индивидуальные беседы с родителями	Отдых с ребёнком рекомендации Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
	Консультация на сайте детского сада	Физическое развитие детей дома и в ДОУ Цель: привлечение родителей к сотрудничеству по вопросам физического развития, потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия. Подведение итогов физкультурно – оздоровительной работы
июнь	Информационный стенд	Каким бывает отдых Цель: пропаганда здорового образа жизни.
	Индивидуальные беседы с родителями	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка» Цель: познакомить родителей нетрадиционными формами оздоровления детей, пропаганда здорового образа жизни.
	Консультация на сайте детского сада	«Летние виды спорта» Цель: пропаганда здорового образа жизни.
июль	Информационный стенд	«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей нетрадиционными формами оздоровления детей, пропаганда здорового образа жизни.
	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу родителей
	Консультация на сайте детского сада	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» Цель: пропаганда здорового образа жизни.
август	Информационный стенд	«Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.
	Индивидуальные беседы с родителями	«Движение и здоровье». Цель: предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
	Консультация на сайте детского сада	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ». Цель: пропаганда здорового образа жизни.

2.7. Система коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР

Образовательная область	Задачи	Содержание работы
Физическое развитие	<i>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ</i>	<ul style="list-style-type: none"> • знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании – для ног, рук, туловища); • систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; • проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации; • проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов); • учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их); • внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий,

		<p>упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.); • осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; • включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; • объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); • учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; • развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; • проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; • привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.
	<p><i>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); • использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств

	<p>разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; • развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); • способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; • совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия; • учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); • закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; • закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; • продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; • учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; • включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение
--	--

		<p>в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп; • стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); • формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; • стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; • развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения); • предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные – выполняют).
	<p><i>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; • развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. • развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; • тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); • развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; • применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; • развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; • развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;

	<ul style="list-style-type: none"> • развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; • формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, шелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; • развивать хват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания; • учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; • развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; • учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); • развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); • учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; • учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.). <p><i>Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать базовые графические умения: проводить простые линии – дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадях в крупную клетку с опорой на точки; • развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа; • развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала; • развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу; • развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;
--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • учить детей заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях; • развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.
	<i>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений; • вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции; • формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики; • развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии; • формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот; • развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко – плотно сомкнули веки, обида – надули щеки...).
	<i>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</i>	<p><i>Использование музыкально-ритмических упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); • способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; • при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия); • развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность; • развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации; • формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.; • развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из

		<p>четырёх-шести действий; танцевальных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> •развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; •учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы; •формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку; •закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений; •подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом; <p>предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные – выполняют);</p> <ul style="list-style-type: none"> •учить детей отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем ритмическую структуру с графическим образцом.
--	--	---

2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. использование вариативных режимов дня;
2. психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей;
 - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников;
4. система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни;
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности;
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности;
5. оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Ежедневно утром.	Группа, музыкальный зал.
Физкультминутки, в т.ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, другие педагоги	Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Группа, кабинеты специалистов.
Динамические паузы	Воспитатели групп	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
Занятие по физической культуре	Инструктор по физической культуре	По расписанию	Спортивный зал
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, музыкальный, спортивный зал

Детские развлечения и досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	4 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкальный, спортивный зал
Физкультурные праздники	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель	2 раза в год	Музыкальный или спортивный зал, на территории ГБДОУ (на улице)
Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, спортивный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	По календарному плану	Спортивный зал, игровая площадка
Дни здоровья	Инструктор по физической культуре. В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ГБДОУ	1 раз в месяц	Спортивный зал, игровая площадка

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
Гимнастика после сна	Воспитатель	Ежедневно	Группа
Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, спортивный зал
Воздушные закаливающие процедуры	Врач, медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Ежедневно	Группа
Свето-воздушные ванны	Врач, медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Летний период	Игровая площадка
Дыхательная гимнастика (неспецифические)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, спортивный зал

комплексы)			
Прогулки	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре		
Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	Постоянно	Группа, музыкальный зал, спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкальный зал, спортивный зал
Витамино-профилактический комплекс	Медсестра	В течение года	Витаминизация третьего блюда

2.9. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и воспитателей

Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, воспитателей, музыкального руководителя, педагога-психолога и инструктора по физической культуре.

Работой в образовательной области «Речевое развитие» руководит учитель-логопед, а другие специалисты планируют свою образовательную деятельность в соответствии с его рекомендациями.

В образовательных областях «Познание», «Социально-коммуникативное развитие» участвуют воспитатель и учитель-логопед. Учитель-логопед помогает воспитателям выбрать адекватные методы и приёмы работы с учётом особенностей развития детей с задержкой психического развития. Воспитатели организуют работу по формированию у дошкольников целостной картины мира и расширению кругозора, координируют познавательно-исследовательскую деятельность, работают над развитием навыков конструирования и математических представлений, выработкой навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, элементов труда.

В образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» работой руководят воспитатели и музыкальный руководитель при условии, что другие специалисты подключаются к их работе.

Работу в образовательной области «Физическая культура» осуществляют инструктор по физической культуре и воспитатели при обязательном участии остальных педагогов.

Учитель-логопед	Воспитатель	Музыкальный руководитель	Инструктор по физической культуре	Педагог-психолог
Диагностика				
<p>Проводит специальную диагностику по следующим разделам логопедической работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лексика; - грамматический строй речи; - связная речь; - психические процессы; - общие речевые навыки (состояние артикуляционного аппарата; слоговая структура); - языковой анализ, синтез, 	<p>Проводит диагностику в ходе наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядные, словесные, практические (анализ продуктов детской деятельности, тестовые задания и упражнения, наблюдения и т.д.); - физического развития 	<p>Проводит мониторинг детей в соответствии с реализуемой Программой. В качестве тестовых заданий предлагаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушание музыки; - пение; - музыкально-ритмические движения; - игра на музыкальных инструментах. 	<p>Проводит мониторинг физической подготовленности и детей в соответствии с реализуемой Программой. В качестве тестовых заданий предлагаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 м.; - прыжок в длину с места; - метание на дальность; - подъём туловища; - наклон вперёд. 	<p>Проводит диагностику индивидуальных особенностей детей, причины нарушений и отклонений в их психологическом развитии. Проводит углубленную диагностику развития ребенка, детского, педагогического, родительского коллективов с</p>
<p>представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мелкая моторика; - общая моторика. 	<p>(формирование начальных представлений о здоровом образе жизни).</p>			<p>целью выявления и конкретизации проблем участников воспитательно-образовательного процесса</p>
Коррекционно-развивающая работа с детьми				
<ul style="list-style-type: none"> - формирует у детей первичные речевые навыки; - изучает уровень речевых, познавательных и индивидуально-личностных особенностей детей; - определяет основные 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляет сформированные речевые навыки; - учитывает лексическую тему при проведении всей непосредственной 	<ul style="list-style-type: none"> - развивает музыкальные способности, эмоциональную сферу и творческую деятельность воспитанников с ОВЗ. - прививает интерес и любовь 	<ul style="list-style-type: none"> - сохраняет и укрепляет здоровье детей с ОВЗ и их физическое развитие, - пропагандирует здоровый образ жизни; - проводит 	<ul style="list-style-type: none"> - формирует чувство принадлежности к группе, - создаёт положительную эмоциональную атмосферу, - принятие каждого; - развивает

<p>направления и содержание логопедической работы с каждым ребенком;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирует правильное речевое дыхание, чувство ритма и выразительности речи; работает над просодической стороной речи; - корректирует звукопроизношение; - совершенствует фонематическое восприятие и навыки звукового анализа и синтеза; -устраняет недостатки слоговой структуры слова; - формирует навыки послогового чтения; 	<p>образовательной деятельности в группе в течение недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пополняет, уточняет и активизирует словарный запас детей по текущей лексической теме в процессе всех режимных моментов; - осуществляет контроль за поставленными звуками и грамматической правильностью речи детей в процессе всех режимных моментов; 	<p>к музыке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывает коммуникативные навыки детей в совместном творчестве; - воспитывает бережное отношение к музыкальным инструментам - развивает чувство ритма; развивает основные психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление, речь, эмоции); - развивает общую и мелкую моторику рук; развивает координацию движения рук, пальцев при игре на бубне, барабане 	<p>образовательную деятельность с воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирует совместную деятельность воспитанников групп компенсирующей направленности; 	<p>коммуникативные навыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышает самооценку; - развивает чувство уверенности в своих силах; - развивает навыков и межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; - актуализирует зону ближайшего развития;
--	---	---	---	--

<p>- обучает связной речи;</p> <p>- предупреждает нарушение письма и чтения;</p> <p>развивает психические функции;</p> <p>- автоматизирует поставленные ранее звуки;</p> <p>- формирует положительные навыки общего и речевого поведения;</p> <p>- развивает умение пользоваться речевыми средствами общения.</p>	<p>стихотворений, потешек, текстов;</p> <p>знакомство с художественной литературой;</p> <p>- работа над пересказом и составление всех видов рассказывания);</p> <p>- закрепляет речевые навыки на индивидуальных занятиях с ребенком по заданию учителя-логопеда;</p> <p>- развивает понимание речи, внимания, памяти, логического мышления, воображения в игровых упражнениях на правильно произносимом речевом материале;</p> <p>- создаёт и обновляет развивающую предметно-пространственную среду.</p>	<p>металлофоне, маракасах и других инструментах;</p> <p>- развивает фонематический и музыкально-ритмический слух;</p> <p>- развивает дыхание.</p>	<p>развивающую двигательную среду, учитывая возрастные и индивидуальные особенности развития детей</p>	
Взаимодействие со специалистами группы				
<p>- осуществляет взаимодействие с педагогами по вопросам освоения детьми программы дошкольного образовательного учреждения</p>	<p>- помогает в достижении уровня психического развития, оптимального для ребёнка, и обеспечивающей о возможность использования освоенных умений и</p>	<p>- взаимодействует со специалистами группы по вопросам организации совместной образовательной деятельности всех детей с ОВЗ;</p> <p>- проводит образовательную деятельность с</p>	<p>- контролирует работу педагогов образовательного учреждения по вопросам создания здоровьесберегающей среды и оптимизации двигательного режима с учетом</p>	<p>- определяет оптимальные пути решения возникших проблем;</p> <p>- согласует план комплексного сопровождения ребенка;</p> <p>- осуществляет промежуточную</p>

	навыков в разных видах детской деятельности и в различных коммуникативных ситуациях; - обеспечивает коррекционную направленность при реализации содержания образовательных областей и воспитательных мероприятий.	воспитанниками с ОВЗ (в т.ч. совместно с другими специалистами: инструктором по физической культуре, учителем-логопедом и др.); - контролирует работу педагогов образовательного учреждения и родителей (или законных представителей) по вопросам музыкально-эстетического развития.	речевых нарушений у детей.	коррекцию плана.
--	--	---	----------------------------	------------------

В группе с задержкой психического развития коррекционное направление работы является приоритетным, так как его цель – выравнивание речевого и психофизического развития детей. Программа предусматривает то, что все педагоги должны следить за речью детей-логопатов и закреплять речевые навыки, сформированные учителем-логопедом. Все специалисты ГБДОУ под руководством учителя-логопеда занимаются коррекционно-развивающей работой, участвуют в исправлении речевого нарушения и связанных с ним процессов.

2.10. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и воспитателей

Задачи инструктора по физической культуре	Задачи воспитателя
Коррекционная работа	
Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.	
Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию.	Планируют и организуют физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня.
Руководящую роль на занятии занимает инструктор.	Воспитатель следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка.
Инструктор показывает упражнения, проводит игры.	Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
Оказывает помощь воспитателям по	Консультируются по различным вопросам

различным вопросам физического развития и воспитания детей.	физического развития и воспитания детей.
Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания воспитателям (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).	Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.	Привлекают инструктора по физической культуре на родительские собрания.
Организация жизни и деятельности детей	
1. Использование подгрупповых и индивидуальных форм работы для осуществления поставленных задач.	1. Организация педагогической среды для формирования у детей навыков, полученных на физкультурных занятиях.
Создание необходимых условий	
1. Оснащение и оборудование физкультурного зала в соответствии с требованиями к нему.	1. Оснащение группы спортивным инвентарём в соответствии с требованиями программы физического воспитания.
2. Повышение квалификации через самообразование, методическую работу, курсовую подготовку.	
3. Показ родителям открытых занятий, практических приемов и упражнений для работы с детьми дома по закреплению навыков, полученных на физкультурных занятиях.	3. Закреплению навыков, полученных на физкультурных занятиях в совместной деятельности.

2.11. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Дети с ЗПР отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- оказывает помощь в подборе музыкального сопровождения к различным упражнениям и играм;
- совместно проведение музыкально-спортивных праздников и развлечений;
- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

Задачи музыкального руководителя	Задачи инструктора по физической культуре
Коррекционная работа	
Упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха.	Работа по синхронному взаимодействию между движениями и речью, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции и т.д.
Использование упражнений для развития общей моторики, координации движений,	Выполнение общекорректирующих упражнений, направленных на нормализацию мышечного

подвижных игр, игр-инсценировок с речевым сопровождением (рифмованные тексты).	тонуса, упорядочение темпа движений.
Организация жизни и деятельности детей	
1. Использование подгрупповых и индивидуальных форм работы для осуществления поставленных задач.	
Создание необходимых условий	
1. Использование упражнений на координацию и развитие общей моторики на занятиях.	1. Оснащение и оборудование физкультурного зала в соответствии с требованиями к нему.
2. Повышение квалификации через самообразование, методическую работу, курсовую подготовку.	
3. Подбор упражнений на развитие общей моторики в соответствии с возможностями детей.	3. Подбор материала для использования на физкультурных занятиях с учётом рекомендаций учителя-логопеда.

2.12. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и педагога-психолога

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста с ЗПР нуждаются в психологической помощи. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который. Поэтому на физкультурных занятиях и развлечениях

Задачи инструктора по физической культуре	Задачи педагога-психолога
Коррекционная работа	
Проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.	Проводит специальное психологическое обследование детей.
На занятиях включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.	Даёт консультации и помогает подобрать игры и упражнения детям гиперактивным, с тревожностью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.
Организация жизни и деятельности детей	
1. Использование подгрупповых и индивидуальных форм работы для осуществления поставленных задач.	
Создание необходимых условий	
1. Оснащение и оборудование физкультурного зала в соответствии с требованиями к нему.	1. Оснащение кабинета необходимым инвентарём для двигательной деятельности детей.
2. Повышение квалификации через самообразование, методическую работу, курсовую подготовку.	

2.13. Совместная коррекционная работа инструктора по физической культуре и дефектолога

Дети с ЗПР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

По рекомендации дефектолога на занятиях по физической культуре включаются упражнения на дыхание, координацию движений с речью, на развитие мелкой моторики.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые

игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.), предлагают использовать на занятиях в качестве закрепления. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Задачи дефектолога	Задачи инструктора по физической культуре
Коррекционная работа	
Упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха.	Работа по синхронному взаимодействию между движениями и речью, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции и т.д.
Использование упражнений для развития общей и мелкой моторики, координации движений, подвижных игр, игр-инсценировок с речевым сопровождением (рифмованные тексты).	Выполнение общекорректирующих упражнений, направленных на нормализацию мышечного тонуса, упорядочение темпа движений.
Организация жизни и деятельности детей	
1. Организация педагогической среды для формирования у детей навыков, полученных на физкультурных занятиях.	1. Использование подгрупповых и индивидуальных форм работы для осуществления поставленных задач.
Создание необходимых условий	
1. Использование упражнений на координацию и развитие общей моторики на занятиях при проведении физ. минуток.	1. Оснащение и оборудование физкультурного зала в соответствии с требованиями к нему.
2. Повышение квалификации через самообразование, методическую работу, курсовую подготовку.	
3. Подбор упражнений на развитие общей моторики в соответствии с возможностями детей.	3. Подбор материала для использования на физкультурных занятиях с учётом рекомендаций учителя-логопеда.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима пребывания детей в группе Холодный период года (сентябрь-май) РЕЖИМ ДНЯ группы № 8 в холодный период года

Вид деятельности	Время
Прием детей. Самостоятельная деятельность (игровая, продуктивная, двигательная)	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.20 – 8.30
Завтрак.	8.30 – 8.50
Организованные формы работы с детьми (воспитатель, учитель-дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре)	8.50 – 9.50 динамическая пауза между занятиями не менее 10 мин
Совместная деятельность детей (творческая деятельность, индивидуально-совместная деятельность с воспитателем, учителем-дефектологом, педагогом-психологом)	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (наблюдения, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность детей, работа над основными движениями; совместная деятельность с детьми по физической культуре)	10.40 – 12.20
Подготовка к обеду. Обед.	12.20 – 12.40
Подготовка к дневному сну. Дневной сон.	12.40 – 15.10
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика.	15.10 – 15.20
Самостоятельная деятельность детей (творческая деятельность, сюжетно-ролевая игра, театрализованная деятельность)	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 15.50
Совместная деятельность детей (творческая деятельность, сюжетно-ролевая игра, театрализованная деятельность, индивидуально-совместная деятельность с воспитателем, коррекционный час); организованные формы работы с детьми (воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре)	15.50 – 17.00
Подготовка к вечерней прогулке. Вечерняя прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная активность детей)	17.00 – 19.00

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Прием детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдения, игры, воздушные и солнечные процедуры, блок совместной деятельности, индивидуальная работа.	8.50 – 10.30
Подготовка ко второму завтраку, завтрак.	10.30 – 10.40
Продолжение прогулки: наблюдения, игры, воздушные и солнечные процедуры, блок совместной деятельности, индивидуальная работа. Возвращение с прогулки, проведение оздоровительных закаливающих процедур	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед.	12.10 – 12.30
Подготовка к дневному сну, сон.	12.30 – 15.00
Подъем детей, гимнастика после сна. Игры, индивидуальная работа	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.45
Подготовка к прогулке. Прогулка: блок совместной деятельности, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, уход детей домой.	15.45 – 19.00

**ПРИМЕРНЫЙ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ
ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ, ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

Режимные моменты	Ограничения и добавления	Примечания
Приход в детский сад. Совместная деятельность с воспитателем. Игры по желанию и интересам.	Рекомендовано по возможности приводить ребенка позже (после 8.00), т.к. требуется удлиненный сон.	Создать благоприятную эмоциональную обстановку.
Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры.	Проводятся, если нет мед.отвода.	Отрегулировать температуру воды.
Подготовка к завтраку. Завтрак. Полоскание полости рта.	На завтрак дети садятся первыми. Температура воды 28 – 30.	Возможно докармливание ребенка.
Регламентированная деятельность (занятия с воспитателем и специалистами).	Занимаются только в 1 подгруппе, длительность занятия сократить на 5-7 минут.	Если ребенок не хочет заниматься, то занятие возможно отменить либо перенести на другое время.
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	Возможно сократить длительность прогулки. Использовать игры малой подвижности, хороводные игры.	Проверить, как одет ребенок (обязательно по погоде), в течение прогулки следить за его самочувствием. Должно быть запасное белье для переодевания на случай, если ребенок вспотеет.

Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры.	Садятся обедать первыми.	Возможно докармливание ребенка.
Подготовка ко сну. Дневной сон.	Увеличение продолжительности сна на 20 - 30 минут.	Одеваются и раздеваются дети в спальне около своей постели.
Подъем. Гимнастика после сна. Воздушные ванны.	Подъем по мере пробуждения. Гимнастика в кровати (упражнения из комплекса АГ).	Под контролем, если нет мед.отвода.
Подготовка к полднику. Полдник. Гигиенические процедуры.	Садятся на полдник первыми.	
Совместная деятельность воспитателя и ребенка.	Сократить по времени и по объему нагрузку (учитывать степень трудности занятия).	Если у ребенка нет желания участвовать в совместной деятельности, не настаивать. Предоставить ему право выбора.

Организация образовательного процесса при карантине

- Ежедневный прием в группу производится при уточнении состояния здоровья ребенка у родителей, данные заносятся в журнал, медицинская сестра проводит утренний фильтр;
- Прекращаются контакты с другими группами;
- Самостоятельная и совместная с педагогами деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке;
- Результаты продуктивной деятельности утилизируются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится только в групповом помещении или на прогулочной площадке;

Вид деятельности	Время проведения
Утренний прием, беседа с родителями о самочувствии ребенка, измерение температуры, заполнение карантинного журнала.	7.00 -8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Гигиенические процедуры.	8.50-9.00
Подгрупповая и индивидуальная работа учителя-дефектолога, учителя-логопеда с детьми.	9.00-10.30
Чтение художественной литературы, беседы, словесные игры.	9.00-9.25
Игры малой и средней подвижности.	9.25-9.40
Слушание музыки, чтение стихов.	9.40 – 10.05
Самостоятельная игровая деятельность детей.	10.05 – 10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40

Подготовка к прогулке, прогулка. Труд, наблюдения, подвижные игры, игры с природным материалом.	10.40-12.10
Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры.	12.10-12.30
Дневной сон.	12.30-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны.	15.10-15.20
Подготовка к полднику, полдник. Гигиенические процедуры.	15.30-15.45
Коррекционная работа по заданию учителя-дефектолога, учителя-логопеда. Чтение художественных произведений, слушание музыки, беседы. Самостоятельные игры детей.	15.45-17.00
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка.	17.00-19.00

- Об изменениях в состоянии здоровья ребенка незамедлительно сообщается медицинскому персоналу и родителям.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА

3.2. Организация двигательного режима

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей. Важное требование при составлении режима – соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Вид деятельности	Время проведения	Продолжительность
Утренняя гимнастика	ежедневно в помещении (в теплое время года на участке)	10 минут
Динамическая пауза между занятиями	ежедневно во время перерыва между занятиями	10-15 минут
Физкультминутки во время статических занятий	ежедневно во время статических занятий	по 2-3 минуты
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно	по 20 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно на прогулке	12 минут
Бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно	9 минут
Физкультурные занятия	3 раза в неделю (одно – из них совместная деятельность)	по 25 минут
Музыкально-ритмические движения	3 раза в неделю во время музыкальных и логоритмических занятий	по 10 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	25 минут
Физкультурный праздник	2 раза в год	25 минут

Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	50 минут
---	--	----------

группа № 8
3.3. Расписание образовательной деятельности
Система непрерывной образовательной деятельности
группы № 8

Дни недели	Вид деятельности
Понедельник	8.50-9.15 – «Познавательное развитие». Формирование целостной картины мира (I подгруппа)/Коррекционно-развивающее занятие (II подгруппа) 9.25-9.50 – «Познавательное развитие». Формирование целостной картины мира (II подгруппа)/Коррекционно-развивающее занятие (I подгруппа) 15.55-16.15 – «Художественно-эстетическое развитие». Лепка/аппликация (через неделю)
Вторник	8.50-9.15 – «Познавательное развитие». Формирование элементарных математических представлений (I подгруппа)/ Коррекционно-развивающее занятие (II подгруппа) 9.25-9.50 – «Познавательное развитие». Формирование элементарных математических представлений (II подгруппа)/ Коррекционно-развивающее занятие (I подгруппа) 15.55-16.15 – «Художественно-эстетическое развитие». Музыка (через неделю)
Среда	9.25-9.50 – «Речевое развитие». Развитие речи 16.25-16.50 – «Физическое развитие». Физическая культура
Четверг	8.50-9.15 – «Речевое развитие». Развитие всех компонентов речи (I подгруппа) /Коррекционно-развивающее занятие (II подгруппа) 9.25-9.50 – «Речевое развитие». Развитие всех компонентов речи (II подгруппа) /Коррекционно-развивающее занятие (I подгруппа) 16.25-16.50 – «Художественно-эстетическое развитие». Музыка
Пятница	8.50-9.15 – «Физическое развитие». Физическая культура 9.25-9.50 – «Познавательное развитие». Познавательно-исследовательская деятельность /Конструктивная деятельность (через неделю) 15.55-16.25 – «Художественно-эстетическое развитие». Рисование

3.4. Культурно-досуговая деятельность, перечень развлечений и праздников

Проведение традиционных праздничных мероприятий, развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам обеспечивает каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, формирует умение занимать себя. В процессе культурно-досуговой деятельности решаются следующие задачи:

	<i>Старшая группа</i>
<i>Развлечения.</i>	Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.
<i>Праздники.</i>	Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными
	Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.
<i>Самостоятельная деятельность.</i>	Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.). Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.
<i>Творчество.</i>	Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.
<i>Отдых</i>	Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т.д.).

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

1. Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка) целостную, многофункциональную, трансформирующуюся среду и обеспечивают реализацию основной общеобразовательной программы в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

2. При создании предметной среды учитываются принципы, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- **полифункциональности:** предметная развивающая среда открывает перед детьми множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса и в этом смысле многофункциональна;

- **трансформируемости:** данный принцип тесно связан с полифункциональностью предметной среды, т.е. предоставляет возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);

- **вариативности:** предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;

- **насыщенности:** среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;

- **доступности:** среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;

- **безопасности:** среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

3. При создании предметной развивающей среды учитывается гендерная специфика и обеспечивает среду как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.

4. В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования выступают общие закономерности развития ребенка на каждом возрастном этапе.

5. Материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

3.6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, Ловля	Теннисные мячи	на каждого ребенка
	Мешочки малые	на каждого ребенка
	Мяч резиновый тяжелый	на каждого ребенка
	Мяч резиновый легкий	на каждого ребенка
	Набивной мяч	на каждого ребенка
	Мяч баскетбольный	18 шт
	Мяч футбольный	6 шт
	Мячи надувные	8 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики мягкие малые	на каждого ребенка
	Мячи мягкие 25 см	16 шт
	Сетка волейбольная	1 шт
Лазание, Ползание	Шведские стенки	6 шт
	Гимнастические скамейки	4 шт
	Ворота деревянные	7 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Сетка для лазания	1 шт
	Барьеры	5 шт

Равновесие	Дорожка деревянная Дорожка колючая Дорожка пластиковая Бревно-скамейка Бревно мягкое	1 шт 1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
Прыжки	Мат поролоновый Мат складной Батут малый Скакалка короткая Скакалка длинная	2 шт 2 шт 1 шт на каждого ребенка 3 шт
ОРУ	Обручи 50 см Обручи 80 см Мешочки-гантели Кубики цветные ребро 5 см Лента гимнастическая Скакалка малая Кегли Ленточки на кольцах Погремушки	на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 15 шт
Профилактика плоскостопия	Полусфера колючая Мешочки набивные 10 см Платочки цветные Доска ребристая Наклонная горка Киндеры Коврики колючие Мячи-ежики	5 шт на каждого ребенка на каждого ребенка 1 шт 1 шт 50 шт 22 шт на каждого ребенка
Коррекция осанки	Мячи фитболы 45 см Палки гимнастические Мешочки малые 5 см Колечки d-5 см Шапочки-медузы	15 шт на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 3 шт
Дополнительное оборудование	Ограничители конусы оранжевые Ограничители полусферы Набор для игры в городки Сухой бассейн Модули мягкие: Таблетки малые 5x10 Таблетки большие 5x30 Кубы 10x10 Кубы 30x30 Ворота прямоугольные Бревно прямоугольное Прямоугольники 10x30 Прямоугольники 5x60 Квадраты 5x30 Треугольники Горки Ворота Подставки для обручей Прищепки	6 шт 10 шт 1 шт 1 шт 6 шт 2 шт 2 шт 2 шт 2 шт 2 шт 1 шт 4 шт 4 шт 3 шт 5 шт 2 шт 1 шт 4 шт 50 шт

Групповая комната должно совпадать с воспитателями	
Уголок двигательной активности	Резиновые мячи различного диаметра, массажные мячи, кегли, кубики, скакалки, кольцо брос, коврики "травка", дорожки "здоровье", мишень и мячики-липучки, настольная игра "Баскетбол", иллюстрации с различными видами спорта.

3.7. Методический комплекс, обеспечивающий реализацию содержания образовательных областей

Физическое развитие	<p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта» 2. Глазырина Л.Д. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» 3. Глазырина Л.Д. Программа: «Физическая культура дошкольникам» 4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. «Растем здоровыми» 5. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду» 6. Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» 7. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» 8. Луконина Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду» 9. Лысова В.Я. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников» 10. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа». 11. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». 12. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа». 13. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа». 14. Полтавцева. Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» 15. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» 16. Степаненкова Н.Я. «Сборник подвижных игр 2-7 лет». 17. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» 18. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» <p>Филиппова Т.Г. «Организация совместной деятельности детьми раннего возраста на прогулке»</p>
----------------------------	---

Приложение № 1 «Мониторинг физического развития детей»

Мониторинг показателей физического развития детей.

Фамилия и имя ребёнка	Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание мешочка с песком (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (раз)	Ловкость	Бег (Сек)	Наклон (См)	Общий уровень

По результатам мониторинга выставляется общий уровень физических качеств ребёнка. (низкий, средний или высокий).

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{1/2(V1 + V2)} = 9\%$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46 - 42)}{1/2(42 + 46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств:

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений