

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 101 г. Ульяновска

**ПРОГРАММА**

по физической культуре

для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития

Разработчики Программы:

Сафронова Ирина Львовна, инструктор по физической культуре

Орехова Юлия Владимировна, старший воспитатель



2018 г.

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
**С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИИЯ**

**ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
**С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИИЯ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#__RefHeading___Toc510521227)

[ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 6](#__RefHeading___Toc510521228)

[1.1. Пояснительная записка 6](#__RefHeading___Toc510521229)

[1.1.1. Цели и задачи реализации программы 6](#__RefHeading___Toc510521230)

[1.2. Значимые характеристики развития детей с ЗПР. 11](#__RefHeading___Toc510521231)

[1.2.1. Общая характеристика 11](#__RefHeading___Toc510521232)

[1.2.2. Особенности физического развития детей с ЗПР. 13](#__RefHeading___Toc510521233)

[1.3. Планируемые результаты 14](#__RefHeading___Toc510521234)

[1.3.1. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации Программы 14](#__RefHeading___Toc510521235)

[1.3.2. Система оценки результатов освоения Программы 18](#__RefHeading___Toc510521236)

[2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 19](#__RefHeading___Toc510521237)

[2.1. Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР 19](#__RefHeading___Toc510521238)

[2.1.1. Основные направления, формы и средства коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР 19](#__RefHeading___Toc510521239)

[2.1.2. Структура занятия по физической культуре для детей с ЗПР 21](#__RefHeading___Toc510521240)

[2.2. Взаимодействие взрослых с детьми 25](#__RefHeading___Toc510521241)

[2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников с ЗПР 26](#__RefHeading___Toc510521242)

[3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 28](#__RefHeading___Toc510521243)

[3.1. Ежедневная организация жизнедеятельности детей 28](#__RefHeading___Toc510521244)

[3.2. Условия обучения и воспитания детей с ЗПР в ДОО 29](#__RefHeading___Toc510521245)

[3.3. Развивающая среда 30](#__RefHeading___Toc510521246)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 33](#__RefHeading___Toc510521247)

[Приложение 1 37](#__RefHeading___Toc510521248)

[Тесты для определения 37](#__RefHeading___Toc510521249)

[сформированности физических (психофизических) качеств 37](#__RefHeading___Toc510521250)

[Приложение 2 39](#__RefHeading___Toc510521251)

[Показатели сформированности физических качеств 39](#__RefHeading___Toc510521252)

[у детей дошкольного возраста 39](#__RefHeading___Toc510521253)

[Приложение 3 40](#__RefHeading___Toc510521254)

[Распределение основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5-6 лет на учебный год 40](#__RefHeading___Toc510521255)

# ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только *содержания* дошкольного образования, но и *способов* взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

В условиях стремительного роста социальных, экономических, технологических и психологических перемен, наряду с расширяющимися возможностями существуют и определённые риски, одним из которых является рост группы детей, характеризующихся проблемными вариантами развития, требующих особого подхода. К этой группе, в частности, относятся дети с задержкой психического развития.

**Задержка психического развития** (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

Исследователи выделяют следующие причины ЗПР:

* + 1. Биологические: патология беременности (тяжелые токсикозы, инфекции, интоксикации и травмы), внутриутробная [гипоксия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гипоксия) плода; недоношенность; асфиксия и травмы при родах; заболевания инфекционного, токсического и травматического характера на ранних этапах развития ребёнка; генетическая обусловленность.
    2. Социальные: длительное ограничение жизнедеятельности ребёнка; неблагоприятные условия воспитания, частые психотравмирующие ситуации в жизни ребёнка.

Уровень развития детей с ЗПР определяется специалистами как промежуточный между нормой и патологией возрастной нормы. Данная категория детей отстает по показателям психического и физического развития, физической подготовленности.

Физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и коррекции развития детей с ЗПР.

Основная цель физического воспитания – развитие двигательных функций ребенка и коррекция их нарушений. Физическое воспитание детей с ЗПР ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей, однако особенности развития детей требуют применения особых методов и приемов. Основным средством коррекции и реабилитации дошкольников с ЗПР являются физические упражнения.

Учеными (П.Ф. Лесгафтом, Н.М. Амосовым, Т.И. Осокиной и др.) доказано, что физические упражнения благоприятно действуют на центральную нервную систему. Они повышают работоспособность клеток коры головного мозга и их устойчивость к сильным раздражителям, улучшают аналитико-синтетическую деятельность центральной нервной системы и взаимодействие двух сигнальных систем, обусловливают более быстрое формирование положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением интенсивности и концентрации внимания, улучшением памяти и т.п.

Таким образом, актуальность создания и внедрения в практику работы дошкольных образовательных организаций программы по адаптивной физической культуре для детей с ЗПР заключается в необходимости подбора специальных средств и методов для руководства физическим развитием детей с особыми образовательными потребностями.

Программа поможет учесть перспективы развития дошкольников с ЗПР и добиться наиболее эффективного результата в коррекционной и развивающей работе.

Нормативно-правовой основой Программы является: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.07.2013); Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2013); Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ред. от 19.12.2016 № 444-ФЗ); Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»; Указ Президента РФ от 02.10.1992 № 1157 «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов» (ред. от 01.07.2014 № 483); Письмо Минобрнауки России от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-13 (от 15.05.2013 № 26); Письмо Министерства образования РФ от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения»; Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г. № 30384).

Программа направлена на укрепление физического и психического здоровья детей с ЗПР посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий, а также на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям и к себе, его личностного и познавательного развития. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области Физическое развитие.

На основе Программы конструируется мотивирующая образовательная среда, которая предоставляет систему условий развития детей, включая пространственно-временные (гибкость, трансформируемость пространства и его предметного наполнения, гибкость планирования), социальные (формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения всех участников образовательных отношений, включая педагогов, детей, родителей (законных представителей), администрацию), условия детской активности (доступность и разнообразие видов деятельности, соответствующих возрастно-психологическим, психофизическим особенностям дошкольников, задачам развития каждого ребенка), материально-технические и другие условия образовательной деятельности.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

*Содержательный раздел* включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка и описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

*Организационный раздел* описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание: психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий; особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды; особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик; способов и направлений поддержки детской инициативы; особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников; особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

Программа также содержит рекомендации по развивающему оцениванию достижения целей в форме педагогической и психологической диагностики развития детей, а также качества реализации основной общеобразовательной программы Организации. Система оценивания качества реализации программы Организации направлена в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий внутри образовательного процесса.

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

# Пояснительная записка

# Цели и задачи реализации программы

Задачами деятельности образовательной организации, реализующей программы дошкольного образования, по выполнению образовательной программы в группах компенсирующей и комбинированной направленности являются:

* развивать физические, интеллектуальные, нравственные, эстетические и личностные качества;
* формировать предпосылки учебной деятельности;
* сохранять и укреплять здоровье детей;
* корректировать недостатки в физическом и (или) психическом развитии дошкольников;
* создавать современную развивающую предметно-пространственную среду, комфортную для детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
* формировать у детей общую культуру.

Коррекционно-развивающая работа строится на основании заключений психолого-медико-педагогической комиссии, с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

* формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
* изучение в процессе проведения упражнений с предметами свойств материалов, а также назначения предметов;
* развитие речи посредством движения;
* формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
* управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

**Целью** данной Программы является создание в дошкольной образовательной организации оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста с ЗПР с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

**Задачи** Программы:

* обеспечить равные возможности для всестороннего развития каждого ребёнка;
* создать специальные условия обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ЗПР посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса;
* способствовать формированию основ культуры здоровья;
* осуществлять индивидуально-ориентированную помощь детям с ЗПР с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей (в соответствии с психолого-медико-педагогическими рекомендациями);
* оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) детей с ЗПР.

**1.1.2.** Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

* 1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

1. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
2. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в Организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.
4. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
5. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.
6. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям сохранения и укрепления здоровья; содействовать проведению совместных проектов, спортивных праздников, физкультурных досугов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).
7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.
8. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, двигательную активность ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.
9. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
10. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В процессе образовательной деятельности по Программе наряду с физическим развитием осуществляется познавательное (знакомство с устройством и работой организма человека), коммуникативное (полноценное речевое общение со взрослыми и сверстниками), социальное (приобщение к культурным ценностям, в том числе, к культуре здоровья), художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение, эстетика оборудования и обстановки).
11. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. Стандарт задаёт инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых разработана Программа, которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

Наряду с общими принципами дошкольного образования, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте, в работе с детьми с ЗПР используются и специальные коррекционные принципы:

* + *Принцип системности и комплексности* опирается на представление о психическом развитии как о сложной функциональной системе, структурной компоненты, которой находятся в тесном взаимодействии. Системность и комплексность коррекционной работы реализуются в учебном процессе благодаря системе повторения усвоенных навыков, опоры на уже имеющиеся знания и умения, что обеспечивает поступательное психическое развитие.
  + *Принцип развития* предполагает выделение в процессе коррекционной работы тех задач, которые находятся в зоне ближайшего развития ребенка.
  + *Принцип комплексности предполагает*, что устранение психических нарушений должно носить медико-психолого-педагогический характер, т.е. опираться на взаимосвязь всех специалистов ДОУ. Программа предусматривает полное взаимодействие и преемственность действий всех специалистов детского учреждения и родителей дошкольников. Комплексный подход обеспечивает более высокие темпы динамики общего и психического развития детей, является залогом успеха коррекционной работы.
  + *Принцип доступности* предполагает построение обучения дошкольников на уровне их реальных познавательных возможностей, определяет необходимость отбора материала в соответствии с возрастом, зоной актуального развития ребенка, программными требованиями обучения и воспитания.
  + *Принцип последовательности* реализуется в логическом построении процесса обучения от простого к сложному, от известного к неизвестному, когда последующие задания опираются на предыдущие.
  + *Принцип индивидуализации* – предполагает ориентацию на три вида индивидуализации: личностную, субъектную, индивидную.

# Значимые характеристики развития детей с ЗПР.

# Общая характеристика

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) – это дети с трудностями в воспитании и обучении. Все основные психические новообразования возраста у них формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие.

У детей с ЗПР выявляется отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. Слабо сформированы навыки самообслуживания, технические навыки в изобразительной деятельности (рисовании, лепке, аппликации), конструировании.

Для таких детей характерна рассеянность внимания, они не способны удерживать внимание достаточно длительное время, быстро переключать его при смене деятельности. Им свойственна повышенная отвлекаемость, особенно на словесный раздражитель. Деятельность носит недостаточно целенаправленный характер, дети часто действуют импульсивно, легко отвлекаются, быстро утомляются, истощаются. Могут наблюдаться и проявления инертности – в этом случае ребенок с трудом переключается с одного задания на другое. Также у них недостаточно сформирована способность к произвольной регуляции деятельности и поведения, что затрудняет выполнение заданий учебного типа. Сенсорное развитие также отличается качественным своеобразием. У детей с ЗПР зрение и слух физиологически сохранны, однако процесс восприятия несколько затруднен - снижен его темп, сужен объем, недостаточна точность восприятия (зрительного, слухового, тактильно-двигательного).

Память детей с ЗПР отличается качественным своеобразием. В первую очередь у детей ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерна неточность воспроизведения и быстрая утеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Выраженность этого дефекта зависит от происхождения ЗПР. При правильном подходе к обучению, дети способны к усвоению некоторых мнемотехнических приемов, овладению логическими способами запоминания.

Значительное своеобразие отмечается в развитии мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании сферы образов-представлений. Отмечается подражательный характер деятельности детей с ЗПР, несформированность способности к творческому созданию новых образов, замедлен процесс формирования мыслительных операций. К старшему дошкольному возрасту у детей с ЗПР еще не сформирован соответствующий возрастным возможностям уровень словесно-логического мышления - дети не выделяют существенных признаков при обобщении, а обобщают либо по ситуативным, либо по функциональным признакам Затрудняются при сравнении предметов, производя их сравнение по случайным признакам, при этом затрудняются даже в выделении признаков различия. Однако, дошкольники с ЗПР, после получения помощи, выполняют предложенные задания на более высоком, близком к норме уровне.

Особого внимания заслуживает рассмотрение особенностей речевого развития детей с ЗПР. Многим из них присущи дефекты звукопроизношения, недостатки фонематического восприятия. Среди воспитанников специализированных групп много детей с таким речевым нарушением, как дизартрия. Нарушения речи при ЗПР носят системный характер и входят в структуру дефекта. На уровне импрессивной речи отмечаются трудности в понимании сложных, многоступенчатых инструкций, логико-грамматических конструкций. Дети рассматриваемой группы имеют ограниченный словарный запас. В их речи редко встречаются прилагательные, наречия, сужен глагольный словарь. Затруднены словообразовательные процессы, позже, чем в норме, возникает период детского словотворчества, который продолжается до 7-8 лет.

У детей с ЗПР снижен интерес к игре и к игрушке, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Несформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, дети мало общаются между собой, коллективная игра не складывается. Однако, у детей с ЗПР, в сравнении с нормой, уровень развития игровой деятельности достаточно низкий и требует коррекции.

Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР обусловливает своеобразие формирования их поведения, и личностные особенности. Страдает сфера коммуникации. По уровню коммуникативной деятельности дети отстают от нормально развивающихся детей.

При задержке психического развития затруднено социальное развитие ребенка, его личностное становление – формирование самосознания, самооценки, системы "Я". В старшем дошкольном возрасте такой ребенок безынициативен, его эмоции недостаточно яркие, он не умеет выразить свое эмоциональное состояние, затрудняется в понимании состояний других людей. Ребенок не может регулировать свое поведение на основе усвоенных норм и правил, не готов к волевой регуляции поведения. Без специальной коррекционной педагогической помощи такой ребенок оказывается психологически не подготовленным к школе по всем параметрам.

Дети испытывают значительные затруднения в усвоении учебного материала. Особенно это заметно в том, что они не удерживают условий задачи, забывают слова, механически манипулируют с цифрами, допускают нелепые ошибки в письменных работах, не понимают некоторые части текстов в учебниках.  Очень важно, чтобы предлагаемая деятельность осуществлялась с интересом и эмоциональным подъемом. Этому способствует использование на занятиях красочного дидактического материала и игровых моментов.

# Особенности физического развития детей с ЗПР.

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям дли­ны и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств – мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости – на уровне 5-10%.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

* моторная недостаточность;
* несформированность сложных координаторных схем;
* недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
* неловкость ручной моторики;
* нарушение произвольной регуляции движений;
* недостаточная координированность и нечеткость непроизвольных движений;
* трудности переключения и автоматизации;
* двигательная неловкость;
* наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
* перекрестная или невыраженная латеральность;
* недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
* задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
* такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
* повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
* неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
* усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
* у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
* у некоторых детей наблюдаются хореиформные движения (мышечные подергивания);
* не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
* характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками са­мообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сфомированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

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

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

При экспериментальных исследованиях детей с ЗПР были выявлены нарушения двигательных способностей, связанные с координацией движений:

* недостаточная способность дифференцировать пространственные параметры движений;
* недостаточная способность к быстродействию, выражающаяся в сложности поддержания максимального темпа движений и в увеличении времени сложной двигательной реакции;
* недостаточная выраженность моторной ассиметрии;
* трудности сохранения равновесия.

Трудности формирования двигательных навыков связаны не столько с недостаточностью развития отдельных анализаторов (анализаторных систем), сколько с дискоординацией их взаимодействия. Неравномерность и мозаичность нарушений психических функций обуславливают высокие компенсаторные возможности детей с ЗПР. При организации индивидуального подхода и обеспечение ситуации успеха, опираясь на сохранные анализаторы, сформированные психические функции, дозированную подачу материала с опорой на «зону ближайшего развития», на реальный уровень и реальную мотивацию, дети с ЗПР могут достигнуть уровня нормального развития на конец дошкольного обучения.

# Планируемые результаты

# Целевые ориентиры на этапе завершения реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Возможные достижения ребенка зависят от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений; от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств ребенка с задержкой психического развития (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения); сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации, билатерального взаимодействия рук); интегративных возможностей (зрительно-моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения).

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

*К семи годам:*

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребёнок стремится осваивать различные виды движений; использует специфичные культурно-фиксированные предметные действия; владеет простейшими навыками самообслуживания, стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
* вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, обладает начальными знаниями о себе. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
* имеет начальные представления о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
* ребёнок обладает опытом двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, подвижных игр.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьироваться у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни физического и социального развития. Поэтому целевые ориентиры Программы учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

**Планируемые результаты освоения Программы, конкретизирующие требования стандарта к целевым ориентирам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физическое развитие | \*Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. \*Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). \*Сформированы элементарные на­выки личной гигиены (самостоя­тельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком). \*Владеет простейшими навыками по­ведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. \*Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. \*Знает о значении для здоровья чело­века ежедневной утренней гимна­стики, закаливания организма, соблю­дения режима дня. \*Умеет ходить и бегать легко, рит­мично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. \*Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. \*Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначен­ное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с раз­бега (не менее 100 см), в высоту с раз­бега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. \*Умеет метать предметы правой и ле­вой рукой на расстояние 5-9 м, в вер­тикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). \*Владеет школой мяча. \*Выполняет упражнения на статиче­ское и динамическое равновесие. \*Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять пово­роты направо, налево, кругом. \*Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. \*Умеет кататься на самокате. \*Участвует в упражнениях с элемен­тами спортивных игр: городки, бад­минтон, футбол, хоккей. \*Умеет плавать (произвольно). | \*Усвоил основные культурно-гигие­нические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, поль­зуясь только индивидуальным поло­тенцем, чистит зубы, полощет рот по­сле еды, моет ноги перед сном, пра­вильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одева­ется, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). \*Имеет сформированные представле­ния о здоровом образе жизни (об осо­бенностях строения и функциями ор­ганизма человека, о важности соблю­дения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной ак­тивности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здо­ровье). \*Выполняет правильно все виды ос­новных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). \*Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не ме­нее 100 см, с разбега — 180 см; в вы­соту с разбега—не менее 50 см; пры­гать через короткую и длинную ска­калку разными способами. \*Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизон­тальную цель с расстояния 4-5 м, ме­тать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать пред­меты в движущуюся цель. \*Умеет пе­рестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблю­дать интервалы во время передвиже­ния. \*Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. \*Следит за правильной осанкой. \*Ходит на лыжах переменным сколь­зящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. \*Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскет­бол, футбол, хоккей, настольный тен­нис). \*Плавает произвольно на расстояние 15 м. |

# Система оценки результатов освоения Программы

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

* педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
* карты развития ребенка;
* различные шкалы индивидуального развития.

Диагностика развития ребенка является профессиональным инструментом педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

Процедура оценки физической подготовленности не является единовременным мероприятием, а представляет собой целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж двигательной активности детей и мониторинг физической подготовленности. Тестирование физической подготовленности детей осуществляется непосредственно инструктором по физическому воспитанию. Используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны их физической подготовленности. (Приложение №1)

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

# Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР

# Основные направления, формы и средства коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР

В области физического развития ребенка основной целью образовательной деятельности является создание условий для становления у детей ценностей здорового образа жизни; развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни* взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью, создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях* взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории, проводят подвижные игры, занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию двигательных навыков и физических качеств, правильному формированию опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, упражнениям, способствующим развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

**Направления коррекционно-педагогической работы с детьми с ЗПР**

|  |  |
| --- | --- |
| Оздоровительное | Формирование правильной осанки, развитие гармонического телосложения, сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, регулирование роста и массы костей, мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов, координации движений, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям, развитие подвижности грудной клетки, механизмов терморегуляции, нервных процессов, увеличение жизненной емкости легких, совершенствование деятельности двигательного анализатора, органов чувств |
| Образовательное | Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, двигательных способностей, овладение знаниями о физических упражнениях, их структуре и оздоровительном воздействии на организм, способах и правилах пользования снарядами, пособиями, осознание своих двигательных действий, формирование умений управлять своим телом, развитие психических процессов. |
| Воспитательное | Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях, умений рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, самостоятельности, творчества, инициативности, стремления к взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков, привычки к самообслуживанию, положительных черт характера, нравственных основ личности, волевых качеств, привитие эстетического отношения к физическим упражнениям. |
| Коррекционное | Коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата, нормализация мышечного тонуса, преодоление слабости отдельных мышц, улучшение подвижности в суставах, улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений, формирование вестибулярных реакций, преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, преодоление недостатков в развитии высших психических функций. |

Программа реализуется в следующих основных формах:

* Утренняя коррекционно-гигиеническая гимнастика. Способствует пробуждению, активации жизненных сил и важных функций организма.
* Занятие по физической культуре способствует развитию физических качеств и двигательных навыков.
* Физкультминутка организуется в процессе проведения образовательной деятельности познавательного цикла для снятия напряжения, переключения внимания.
* Элементы логоритмики. Это движения, которые сочетаются с речевым со провождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются.
* Пальчиковая, дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика проводится с целью улучшения функционирования речевого, дыхательного аппарата, зрения, мелкой моторики кистей рук.
* Гимнастика после дневного сна предназначена для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включает в себя комплекс лечебной физкультуры, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание.
* Прогулки с элементами подвижных игр, эстафет проводятся для закаливания организма, закрепления полученных на занятиях навыков, повышения самооценки.

**Средствами коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР**

являются:

* общеразвивающая, пальчиковая, оздоровительная гимнастика,
* ритмическая гимнастика,
* элементы различных видов спорта,
* подвижные, сюжетно-ролевые игры и эстафеты,
* упражнения:
* для развития точности движений в пространстве
* для развития способности к дифференцировке мышечных усилий
* для развития реакции на движущийся объект
* для развития способности к удержанию равновесия
* для развития способности к согласованию двигательных действий
* кинезогимнастики (гимнастики мозга)
* для развития силовых качеств
* для развития скорости
* для развития общей выносливости
* для развития гибкости
* для развития скоростно-силовых качеств

Состав средств педагогического воздействия определяется направленностью методики по развитию ведущего физического качества. Содержание физических упражнений в соответствии с возрастом детей см. «Технология развития основных физических качеств у детей с задержкой психического развития».Методическое пособие / Н.А. Фомина, Н.Н. Сентябрев, В.П. Анцыперов, С.Ю. Максимова. – Волгоград, 2013. – с. 21-43

# Структура занятия по физической культуре для детей с ЗПР

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

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

Содержанием работы на занятиях по физическому воспитанию является активная физическая деятельность дошкольников. Занятия способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе формы движения, поставлены перед необходимостью коллективной деятельности. Занятие оказывает большое влияние на развитие мышления: помогает осознать правила подвижных игр, осмыслить свое место в них, свою роль, создают благоприятные условия для творческого воображения. Занятие состоит из трех частей.

Первая часть подготавливает организм к основной моторной нагрузке и представляет собой вводные знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие многого времени на выполнение. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для выработки осанки. Научить детей правильно ходить – это значит, способствовать их гармоничному развитию. Упражнения в беге позволяют детям передавать смену ритма движения. Вводные упражнения дают установку на нужный темп и ритм движений. Музыкальное сопровождение регулирует характер движений: то медленных, то быстрых, то плавных, то отрывистых. Музыка сдерживает излишнюю возбудимость у одних детей и активизирует пассивных и инертных.

Коррекционные задачи вводной части: развитие зрительно-моторных и слухо-моторных координаций, умение работать по словесной инструкции, развитие зрительного и слухового внимания и восприятия, совершенствование моторного развития, пространственной ориентации.

Заканчивается вводная часть построением в 2 колонны или в полукруг, или врассыпную. Продолжительность этой части – 4 минуты.

В основной части занятия начинаются задачи по обучению детей обшеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств (ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием различных вариантов, совершенствование двигательных навыков). После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей с ЗПР, более трудные задачи намечают в начале основной части. Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами: флажками, палками, гантелями, обручами, лентами, мячами. Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Обучение основным движениям предусматривает, что одно может быть для детей новым, а другие находятся на этапах разучивания и совершенствования.

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, целеустремленными движениями. В основную часть занятия целесообразно включать пальчиковую гимнастику (как возможный переход от одного вида деятельности к другому).

Коррекционные задачи основной части: развитие переключаемости и избирательности зрительного внимания, координации движений, развитие способности концентрировать внимание и распределять его. Совершенствование пространственной ориентации, моторного развития, умение работать по многошаговой инструкции, развитие умения ориентироваться в схеме собственного тела, умение действовать в коллективе, эмоционально-личностное развитие, обогащение словаря.

Продолжительность основной части занятия 17-20 минут.

Заключительная часть занятия направлена на восстановление дыхания и релаксацию. Используются различные виды спокойной ходьбы, игры малой подвижности, релаксационные паузы.

Коррекционные задачи: развитие навыка самоконтроля, преодоление двигательного автоматизма. Актуализация сенсорных представлений, развитие воображения, мимики, пантомимики.

Продолжительность заключительной части 4-6 минут, всего занятия 25-30 минут.

Важно отметить, что особенностью физкультурного занятия в свете коррекционных задач, является положительный фон всей деятельности детей, который должен быть обеспечен тщательным подбором движений, умелым планированием, правильным отношением воспитателя к достижениям каждого ребенка. На занятиях необходимо непременное поощрение малейших успехов детей, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к воспитанникам. Не допускаются отрицательные оценки неудачных и ошибочных движений, резкий или повышенный тон в обращении к детям в случае их неуспеха.

Система физкультурных занятий с детьми с ЗПР предполагает следующее:

* обязательность повторений формируемых двигательных навыков;
* учет возрастных и индивидуальных возможностей детей;
* постепенное повышение требований (усложнение двигательных и словесных заданий);
* всестороннее воздействие на личность ребенка (изменения в функциональных системах организма, двигательной сфере);
* комплексность (взаимосвязь с основными видами деятельности).

Работа по физвоспитанию с детьми с ЗПР организуется с учётом следующих требований:

* Использование комплекса методов при отработке упражнений: словесных (неоднократные повторения, называние выполняемых действий, терминов), наглядных (показ, использование схем, моделей), практических (совместное со взрослым выполнение упражнения, тактильная помощь).
* Дробление материала на занятии, предлагать минимум нового материала, в большей степени закреплять ранее усвоенные действия.
* Исключение упражнений с длительным статическим напряжением мышц и силовых упражнений, требующих задержки или напряжения дыхания.
* В комплексах отдаётся предпочтение упражнениям с предметами разного размера (для совершенствования функции захвата и развития ручной моторики).
* Включение в занятия дыхательных упражнений (после каждой части занятия).

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков, на занятиях с детьми с ЗПР (как и с детьми в норме) выделяют 3 этапа обучения:

1-й этап – начальное разучивание двигательного действия,

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – закрепление и совершенствование двигательного действия.

Однако дети с ЗПР на каждом из этих этапов нуждаются в более подробном и последовательном изложении техники выполнения движения с демонстрацией каждого его элемента. При этом они не всегда могут удержать в памяти всю последовательность движений, поэтому в работе с детьми с ЗПР необходимо задействовать все анализаторы, прежде всего, зрительный, в связи с чем, большая роль отводится использованию наглядных средств (опорных схем, пиктограмм, моделей), а также сигнальному значению цвета и звука. Кроме того, для эффективного разучивания двигательных действий необходима словесная регуляция двигательного акта - речевые комментарии, совместное проговаривание, словесный отчёт после выполнения задания. Учитывая тот факт, что новые условно-рефлекторные связи у детей с ЗПР создаются со значительной трудностью и легко утрачиваются для закрепления того или иного навыка необходимо постоянно возвращаться к его отдельным элементам, а выполнение и усложнение элементов проводить в более замедленном темпе.

Большое значение в работе с детьми с ЗПР имеет мотивационный компонент. Необходимо создать у детей положительное эмоциональное состояние, заинтересовать их в выполнении движений, чему может способствовать музыкальное сопровождение. Движения под музыку не только повышает общий эмоционально-положительный фон, но и способствует чёткости и координации движений, развивает слух и ритмические способности.

# Взаимодействие взрослых с детьми

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Для осуществления эффективной работы в данном направлении необходимо соблюдение следующих психолого-педагогических условий:

*Организация активных форм взаимодействия* взрослого с детьми в дошкольном учреждении, позволяющая ребёнку проявлять самостоятельность, инициативность, культуру общения, внимание к окружающим, заботу о них, осваивать культурно закреплённые действия, практически использовать накопленный ребёнком опыт в доступных видах деятельности.

*Создание мотивации***.** Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

*Обеспечение положительных эмоций* от совместной деятельности. Особо важное значение для ребенка имеет эмоциональный контакт с педагогом, установление теплых, ласковых отношений между ними. Взрослый, который сумел завоевать симпатии дошкольника, легко добивается от него выполнения предъявляемых к нему требований, подчинения нормам и правилам.

*Сбалансированность активной работы и отдыха.* Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

*Непрерывность процесса.*Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными.

*Необходимость поощрения.*Дети с ЗПР, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, чем обычно, что-то сделал лучше, чем в предыдущий раз, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи одного ребёнка с успехами другого.

*Сотрудничество с семьёй.* Обязательна тесная взаимосвязь с родителями ребёнка, психолого-педагогическое сопровождение семьи, чтобы и дома продолжалось коррекционно-развивающее взаимодействие взрослых с ребёнком. Семья имеет огромный развивающий потенциал и широкие возможности социализации детей с ЗПР при поддержке специалистов дошкольной образовательной организации.

*Взаимосвязь воспитания и обучения.* В процессе осуществления образовательной деятельности в рамках Программы необходимо воспитывать в детях взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности.

# Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников с ЗПР

Родители являются основными социальными заказчиками ДОО, поэтому организация образовательного процесса просто невозможна без учёта интересов и запросов семьи.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагогам, реализующим образовательные программы дошкольного образования, необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу Организации. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и педагогами, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и вне семейном образовании.

Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать проблемы ребенка и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании, коррекционном развитии и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны Организации и семьи.

Важным направлением работы с детьми с ЗПР является включение семьи ребенка в реабилитационный процесс и поэтапное обучение родителей коррекционно-развивающим технологиям. Необходимо знакомить родителей с особенностями развития детей, формировать у них адекватные способы взаимодействия с ребенком, помогать организовать среду (быт, воспитание), которая максимальным образом стимулировала бы развитие ребенка, чтобы у родителей формировалась как система теоретических знаний, так и комплекс практических умений и навыков общения, обучения и воспитания детей, адекватная оценка возможностей и перспектив развития ребенка.

Таким образом, основными задачами взаимодействия с семьями, воспитывающими детей с ЗПР, являются:

* формирование педагогической компетенции родителей;
* вовлечение родителей в образовательную деятельность ДОУ;
* оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей.

В основу совместной деятельности семьи и педагогического коллектива заложены следующие принципы:

* единый подход к процессу воспитания ребѐнка;
* открытость дошкольного учреждения для родителей;
* взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
* уважение и доброжелательность друг к другу;
* дифференцированный подход к каждой семье;
* равная ответственность родителей и педагогов.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

# Ежедневная организация жизнедеятельности детей

Для организации ежедневного пребывания детей с ЗПР в детском саду важно обеспечить гибкий график посещения, подразумевающий индивидуальное время прихода, длительность пребывания и охват определённых образовательных и режимных моментов, которые соответствуют возможностям и потребностям ребёнка и его семьи. Есть дети, которые могут самостоятельно находиться в детском саду в течение дня без родителей. Кому-то требуется присутствие в первую половину дня для общения со сверстниками и участия в совместной деятельности с ними с целью положительной социализации. Некоторые дети в силу своих особенностей посещают только индивидуальные занятия.

Для разных категорий воспитанников в режим дня ежедневно включаются следующие мероприятия:

* с 8.00 до 8.30 проводится утренняя гимнастика в холодный период – в спортивном зале, в тёплый период – на спортивной площадке детского сада;
* с 9.00 до 11.00 фронтальное занятие по физической культуре. Для каждой группы организуется три занятия в неделю: два в спортивном зале, одно на свежем воздухе;
* в ходе проведения режимных моментов осуществляется пальчиковая, дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика;
* с 11.00 до 12.30 и с 17.00 до 18.30 проводятся ежедневные прогулки на участке детского сада, оборудованном для обеспечения двигательной активности и организации игровой деятельности детей;
* в соответствие с возрастными физиологическими потребностями детей в ДОО организовано ежедневное пятиразовое питание и полноценный дневной сон;
* в течение дня в режиме выделяется время и обеспечиваются условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной двигательной активности;
* один раз в две недели во вторую половину дня проводится физкультурный досуг с целью приобщения детей к культуре здоровья и получения положительных эмоций от выполнения физических упражнений;
* два раза в год в детском саду организуются спортивные праздники с целью закрепления, совершенствования двигательных умений, навыков, развития физических качеств и выразительности двигательных действий, создания бодрого и жизнерадостного настроения.

# Условия обучения и воспитания детей с ЗПР в ДОО

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

С целью оптимизации двигательной активности в детском саду, для детей с ЗПР необходимо создание специальных педагогических условий, предполагающих индивидуально-дифференцированный подход к формированию двигательных навыков и применение комплекса коррекционно-профилактических мероприятий, включающих углубленное изучение двигательной сферы воспитанников данной группы:

* Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, полноценного физического развития детей (наличие соответствующей мебели и спортивного оборудования, достаточного освещения, соблюдение воздушного режима, кварцевание помещений в период повышенной заболеваемости детей и эпидемий, обеспечение полноценного питания, проведение закаливающих процедур и т.д.).
* Осуществление медицинского контроля и профилактики заболеваемости (организация и проведение диспансеризации, профилактического осмотра, текущего медицинского контроля и профилактики заболеваемости, оздоровительных мероприятий и процедур).
* Включение оздоровительных технологий в педагогический процесс (предупреждение гиподинамии и обеспечение оптимального двигательного режима, использование различных видов гимнастики для развития и коррекции моторных функций, снятия психического и мышечного напряжения, формирование представлений о здоровом образе жизни).
* Обучение педагогов оздоровительным технологиям и методам коррекционного воздействия на психомоторное развитие ребенка (методическое обеспечение педагогического процесса соответствующей литературой и пособиями, организация методических мероприятий для педагогов).
* Организация специальной работы по физическому воспитанию, формированию двигательных навыков у детей (организация занятий по физической культуре, ритмике, использование в свободной деятельности и в режимных моментах игр, физических упражнений, организация спортивных досугов и праздников с привлечением родителей).

# Развивающая среда

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями Организации, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии со Стандартом развивающая предметно-пространственная среда Организации должна обеспечивать и гарантировать:

* охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
* максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
* построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
* создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
* открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
* построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
* создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Для осуществления задач по физкультурно-оздоровительной работе широко используется различное физкультурное оборудование и физкультурные пособия. Это создает благоприятные условия для организации работы по развитию двигательных навыков детей с ЗПР.

Спортивный зал детского сада оснащен спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для физического развития и оздоровления детей. Предметно-развивающая среда спортивного зала способствует обеспечению у детей чувства комфорта и интереса, соответствует современным требованиям коррекционного воспитания и обучения детей. С помощью мягких модулей создается вариативная физкультурно-игровая среда. Увеличению двигательной активности детей способствует нетрадиционное физкультурное оборудование, универсальные пособия-трансформеры, спортивные тренажеры.

Развивающая среда дошкольной образовательной организации должна быть не только развивающей, но и развивающейся, то есть она должна изменяться и совершенствоваться в соответствие с социальным запросом, потребностями и удобством всех участников образовательных отношений, при внедрении инновационных технологий, при включении в образовательный процесс нового эффективного оборудования, отвечающего современным требованиям, и способствующего наиболее успешной реализации Программы.

Для организации развивающей предметно-пространственной среды в семейных условиях родителям (законным представителям) также рекомендуется ознакомиться с образовательной программой Организации, которую посещает ребенок, для соблюдения единства семейного и общественного воспитания. Знакомство с Программой будет способствовать конструктивному взаимодействию семьи и Организации в целях поддержки индивидуальности ребенка.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белопольская, Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития / Н.Л. Белопольская. – М: «Когито-Центр», 2009 – 192 с. 89
2. Бутко, Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 6 (18). – С. 33-41.
3. Бутко, Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2007. – № 1 (19). – С. 47-49.
4. Бутко, Г.А. Основные направления и содержание физкультурно- оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2004. – № 3. – С. 54-59.
5. Бутко, Г.А. Постижение движения: уровневая теория построения движений в физическом воспитании детей с задержкой психического разви- тия / Г.А. Бутко // Здоровье детей. - 2010. - № 19. - С. 22-27; № 20. - С. 24-29.
6. Головачева, Е.А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е.А. Голова- чева, И.А. Ильченко / материалы Всероссийской научно-практической кон- ференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 107-109.
7. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпае- ва; под ред. Л.П. Сластёнина. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
8. Дмитриев, А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями / А.А. Дмитриев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 320 с.
9. Желудкова, А.В. Социальная адаптация детей с задержкой психического развития средствами физического воспитания/ А.В. Желудкова, Г.О. Безина // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Вол- гоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 71-74.
10. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка / М.М. Кольцова. - М., 1973. – 159 с.
11. Коробейников, И.А. Специальный стандарт образования – на пути к новым возможностям и перспективам обучения и воспитания детей с задержкой психического развития / И.А. Коробейников // Дефектология. – 2012. - № 1. – С. 9-17.
12. Коровина И.А Методика коррекции основных двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического раз- вития: авторы.. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Коровина Ирина Александровна. - Волгоград, 2001. - 24 с.
13. Кошелева, М.В. Формирование ритмичности двигательных действий в процессе адаптивного физического воспитания детей 6-7 лет с задержкой психического развития: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Кошелева Мария Викторовна. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 25 с.
14. Лебединская, К.С. Основные вопросы клиники и систематики. Актуальные проблемы диагностики ЗПР / К.С. Лебединская. - М., 1982. - С. 56- 59.
15. Лебединский, В.В. Нарушение психического развития в детском возрасте: учеб. Пособие для студ. Высших учеб. Заведений / В.В. Лебединский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.
16. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
17. Локтева, Е.В. Формирование социально-коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития: 88 автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.03./ Локтева Елена Валерьевна. – Н. Новгород, 2007.- 24 с.
18. Максимова, С.Ю. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, И.Д. Скрябина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 7 (77). – С. 113-117.
19. Максимова, С.Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. - № 2 (50), 2012. – С. 22- 25.
20. Максимова, С.Ю. Развитие морфофункциональных возможностей у детей 5-6 лет с задержкой психического развития средствами музыкально-двигательного воспитания / С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 6 (88). – С. 76-80.
21. Максимова, С.Ю. Эффективность игровых физкультурных занятий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, С.С. Животова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 1 (83). – С. 86-90.
22. Мальцева, И.С. Содержание и методика рекреативных занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития: автореф…дисс…канд. пед. наук: 13.00.04/ Мальцева Ирина Сергеевна. – Малаховка, 2011 – 23 с.
23. Маралов, В.Г. Коррекция личностного развития дошкольников / В.Г. Маралов, Л.Ф.Фролова. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. - 128 с.
24. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика / Е. М. Мастюкова. - М.: ВЛАДОС, 1997. -304с.
25. Медведева, Е.А. Воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учебное издание /Е.А. Медведева, Л.Н. Комисарова, Г.Р. Шишкина, О.Л. Сергеева – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 157 с.
26. Орлова, Е.А. Клиническая психология: учебник для бакалавров / Е.А. Орлова, Н.Т. Колесник; отв. ред. Г.И. Ефремова. – М.: Издательство ЮРАЙТ, 2012. – 363 с.
27. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2007. – 512 с.
28. Певзнер, М.С. Клиническая характеристика детей с нарушением темпа развития / М.С. Певзнер // Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития. - СПб., 2001. - С.129-149.
29. Певзнер, М.С. Психологическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности / М.С. Певзнер, Л.И. Ростягайлова, Е.М. Мастюкова. – М.: Педагогика, 1982. – 104 с. 91
30. Переслени, Л.И. Нейрофизиологические механизмы нарушений прогностической деятельности у детей с трудностями в обучении / Л.И. Переслени, Л.А.Рожкова.- М.: Дефектология. 1996. № 5. - С. 15-22.
31. Решетняк, О.В. Программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания детей 5-6 лет с задержкой психического развития : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Решетняк Оксана Валерьевна. – Краснодар, 2004. – 23 с.
32. Стеблий, Т.В. Влияние процесса физического воспитания в условиях педагогической интеграции на показатели техники освоения основных двигательных действий детьми с задержкой психического развития / Т.В. Стеблий // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена, 2008. - № 51. – С. 245-247.
33. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М., Изд. Центр «Академия», 2000. - 368с.
34. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе интегрированного подхода / Н.А. Фомина, С.В. Карпушина // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 51-56.
35. Харитонова, Л.Г. Программа совершенствования психомоторных способностей и психических функций у младших школьников с задержкой психического развития / Л.Г. Харитонова, Л.Х. Заббарова. - Учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2003. - 188 с.
36. Черных, Г.Ю. Музыкальный ритм как важный элемент организации коррекционно-оздоровительного процесса детей дошкольного возраста с ЗПР / Г.Ю. Черных, Е.А. Зайцева // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 157-160.
37. Черных, Г.Ю. Музыкальный ритм как важный элемент организации коррекционно-оздоровительного процесса детей дошкольного возраста с ЗПР / Г.Ю. Черных, Е.А. Зайцева // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 157-160.
38. Черных, Г.Ю. Музыкальный ритм как важный элемент организации коррекционно-оздоровительного процесса детей дошкольного возраста с ЗПР / Г.Ю. Черных, Е.А. Зайцева // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 157-160.
39. Шебеко, В.Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. дис. … доктора. пед. наук: 13.00.02 / Шебеко Валентина Николаевна. – Москва, 2011. - 48 с.

# Приложение 1

# Тесты для определения

# сформированности физических (психофизических) качеств

**Тесты по определению быстроты (скоростных качеств)**

* 1. Бег на дистанцию 10 м с хода. Тест проводится двумя педагогами на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются две стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 метров так, что бы набрать максимальную скорость к линии старта. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его, когда ребенок достигает линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут, фиксируется лучший результат.
  2. Бег на дистанцию 30 м. Тест проводится двумя педагогами на беговой дорожке длиной не менее 40 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. Тест проводится двумя педагогами, один из которых на линии старта, другой – на линии финиша (с секундомером). По команде педагога ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. По команде «Марш!» осуществляется взмах флажком и стоящий на линии финиша педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Предлагается две попытки, фиксируется лучший результат. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, секундомер, размеченная беговая дорожка.

**Тесты по определению скоростно-силовых качеств**

* 1. Прыжок в длину с места. Обследование прыжка в длину с места может проводиться как на участке, так и в спортивном зале. Прыжок выполняется на ровной поверхности (поролоновый мат, резиновая дорожка, взрыхленный грунт). Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из трех попыток. Необходимое оборудование: рулетка, мел, ровный грунт или прорезиненная дорожка.
  2. Определение силовой выносливости мышц спины. Для определения силы мышц спины ребенку необходимо лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Необходимое оборудование: скамейка, секундомер.
  3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя. Ребенок встает у контрольной линии и бросает мяч двумя руками вперед из и. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Необходимое оборудование: ровная площадка не менее 10 м, 3 набивных мяча (вес 1 кг.).

**Тесты по определению координационных способностей**

* 1. Оценка статического равновесия. Фиксируется время удержания равновесия на одной ноге. Другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 º вперед. Руки в стороны, кисти натянуты. При нарушении балансировки секундомер выключается. Фиксируется время удержания равновесия стоя на правой и левой ноге. Необходимое оборудование: ровная поверхность, секундомер.

**Тест по определению гибкости**

* 1. Наклон туловища вперед. Ребенок садится на пол. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по полу). Четвертый наклон – зачетный, выполняется за три секунды. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук. Он может быть с результатом «+» или «-».

**Тест по определению силовых способностей**

* 1. Подъем туловища из положения лежа на спине при закрепленных ногах (руки на груди, учитывается максимальное количество подъемов туловища до вертикали за 30 сек). Необходимое оборудование: мягкий мат или коврик, секундомер.

# Приложение 2

# Показатели сформированности физических качеств

# у детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты /  возрастные группы | Статистические показатели | | | |
| 5-6 лет | | 6-7 лет | |
| ЗПР | Н | ЗПР | Н |
| Бег 30 м (с) | 7,3±0,1 | 7,7±0,1 | 7,9±0,09 | 6,8±0,06 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 76,5±3,9 | 101,2±3,4 | 91,1±7,4 | 107,5±2,8 |
| Метание вдаль сил. рукой (м) | 5,5±0,4 | 6,9±0,9 | 5,05±0,25 | 8,3±0,20 |
| Подн. Туловища из И.П. лёжа на спине (кол. раз за 30 с) | 8,5±1,03 | 13±1,2 | 9,8±0,41 | 15,1±0,22 |
| Удержание корпуса на весу (с) | 22,1±7,4 | 58,2±8,2 | 22,6±6,8 | 63,6 ±7,4 |
| Наклон вперед из И.П. сидя (см) | 1,6±0,7 | 4±0,7 | 1,2±0,4 | 5,1±1,3 |

Примечание: ЗПР – дети с задержкой психического развития; Н – дети массовых дошкольных учреждений

# Приложение 3

# Распределение основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5-6 лет на учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Основные виды движений** | **Общеразвивающие упражнения** | **Подвижные игры** | **Спортивные упражнения** | **Спортивные игры** |
| I-Квартал  Сентябрь - Ноябрь | ***Ходьба.***  Ходьба обычная, на носках на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному.  ***Бег.***  Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе  ***Ползание, лазанье***  Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.  ***Прыжки.***  Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь впееред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15 - 20 см).  ***Катание, бросание, ловля, метание.***  Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***  Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***  Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***  Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед.  Поднимать прямые ноги вперед (махом). | ***С бегом***.  «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята»  ***С прыжками.***  «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?»  ***С лазаньем и ползанием.***  «Кто скорее доберется до флажка?»  ***С метанием.***  «Охотники и зайцы», «Брось дальше» |  | ***Элементы баскетбола.*** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от гр уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди |
| II Квартал  Декабрь Февраль | ***Ходьба***  Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке  ***Бег***  Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м  ***Ползание, лазанье:***  Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)  ***Прыжки.***  Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места  Прыжки прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).  Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см),  ***Катание, бросание, ловля, метание.*** Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м) | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***  Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***  Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***  Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. | ***С бегом.***  «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки»  ***С прыжками***  «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?»  ***С лазаньем и ползанием***  ***С метанием***  Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю»  ***Народные игры.*** «Гори, гори ясно!» и др | ***Катание на санках.***  Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.  ***Скольжение.***  Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.  ***Ходьба на лыжах.***  Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.  Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.  Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. | ***Элементы хоккея.*** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах |
| III Квартал  Март-Май. | ***Ходьба.***  Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).  ***Бег.***  Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 сек.  Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.  Кружение парами, держась за руки.  ***Ползание, лазанье***  Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  ***Прыжки***  Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).  ***Катание, бросание, ловля, метание.***  Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***  Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***  Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***  Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).  Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.  Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). | ***С бегом.***  «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  ***С прыжками***  «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  ***С лазаньем и ползанием***  Пожарные на ученье».  ***С метанием***  Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  ***С элементами соревнования***  Кто скорее пролезет через обруч к флажку?» и др. |  | ***Элементы футбола***. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. |
| IV Квартал  Июнь-Август | ***Ходьба.***  Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.  ***Бег***  Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость30 м за 7,5-8,5 сек.  Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.  Кружение парами, держась за руки. ***Ползание, лазанье.***  Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  ***Прыжки***  Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).  Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,  через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  ***Катание, бросание, ловля, метание.***  Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).  Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса***.  Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***  Наклоняться поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев  ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***  Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.  Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.  Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.  ***Статические упражнения***.  Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. | ***С бегом.***  Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди»,  ***С прыжками***  Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», ««Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  ***С лазаньем и ползанием***  «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  ***С метанием***  Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю»,  ***С элементами соревнования***  Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо» и др. | ***Катание на велосипеде и самокате.*** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.  Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. | ***Бадминтон.*** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.  ***Городки.***  Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). |

**Приложение 4**

**Распределение основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 6 – 7 лет на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Основные виды движений** | **Общеразвивающие упражнения** | **Подвижные игры** | **Спортивные упражнения** | **Спортивные игры** |
| I-Квартал  Сентябрь-Ноябрь | ***Ходьба***  Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна-зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.  Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.  ***Бег****.*  Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному  **Ползание, лазанье**  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  Пролезание в обруч разными способами.  **Прыжки**  Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением .  **Катание, бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.  Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками. | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса***  Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***  Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.  **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**  Выставлять ногу вперед на носок: приседать,  держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. | ***С бегом***  «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»  ***С прыжками***  «Лягушки и цапля», «Не попадись»  **С лазаньем и ползанием**  «Перелет птиц»  **С метанием** |  | ***Элементы баскетбола***  Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. |
| II Квартал  Декабрь-Февраль | **Ходьба**  Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.  Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.  **Бег**  Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске  **Ползание, лазанье**  Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см).  Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений  **Прыжки**  Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет.  **Катание, бросание, ловля, метание.**  Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. | **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**  Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**  В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.  **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**  Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору | **С бегом.**  «Два Мороза», «Догони свою пару»  **С прыжками**  «Не попадись»  **С лазаньем и ползанием**  «Ловля обезьян»  **С метанием**  «Кто самый меткий?»  «Охотники и звери»  **С элементами**  **соревнования**  «Зимние катания»  **Спортивные развлечения**. | ***Катание на санках.*** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.  ***Скольжение.***  Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев. Скользить с невысокой горки. | ***Элементы хоккея***  Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. |
| III Квартал  Март-Май. | ***Ходьба***  Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по-середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.  Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке.  ***Бег***  Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м.  ***Ползание, лазанье***  поскамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.  **Прыжки**  Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  **Катание, бросание, ловля, метание**.  Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса***  Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***  Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь  коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).  **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**  Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать  ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. | ***С бегом*.**  Догони свою пару», «Краски»,  «Горелки», «Коршун и наседка».  ***С прыжками***  «Волк во рву».  ***С лазаньем и ползанием***  Пожарные на учении»,  «Перелет птиц».  ***С метанием***  «Ловишки с мячом».  ***С элементами соревнования***  «Чья команда  забросит в корзину больше мячей?»  **Спортивные развлечения** |  | ***Элементы футбола.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и  левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. |
| IV Квартал  Июнь-Август | ***Ходьба***  Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку  скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку  ***Бег***  Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в  течение 2-3 минут.  ***Ползание, лазанье*.**  Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).  **Прыжки**  Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  **Катание, бросание, ловля, метание**.  Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. | ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса****.*  Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***  Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.  ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***  Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. | ***С бегом.***  «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»  ***С прыжками***  «Не попадись»  ***С лазаньем и ползанием***  «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  ***С метанием***  «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп»  ***С элементами соревнования***  «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» ***Спортивные развлечения*** |  | ***Бадминтон.*** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.  ***Городки.*** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. |