



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 126 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 126 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)  
194354, Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 19, корп. 2, литера А,  
ОКПО 53225638; ОГРН 1027801582445; ИНН/КПП 7802140492/780201001**

---

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024 № 35

**УЧТЕНО**

мнение Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
старшей группы компенсирующей направленности  
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) «Радуга»  
старше группы компенсирующей направленности  
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) «Теремок»  
подготовительной группы компенсирующей направленности  
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) «Дюймовочка»  
подготовительной группы компенсирующей направленности  
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) «Звездочка»**

государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 126 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

**САТДАРОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

Срок реализации: 1 год

## **Содержание рабочей программы**

### **I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка

1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы

1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию

1.3 Основания разработки рабочей программы

1.4. Срок реализации рабочей программы

1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

### **II Содержательный раздел**

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования (во всех группах)

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### **III Организационный раздел**

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы по физическому развитию

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

3.5. Календарный план воспитательной работы

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Сатдаровой Е.Ю. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №126 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ)

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022, принятой ФЗ-№304

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 № 1155»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

СанПиН 1.2.3685.21 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Данная программа разработана с учетом адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 126 Выборгского района Санкт-Петербурга.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

- Учебно-методический комплекс дошкольного возраста Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Мозаика-Синтез, 2014г.;

парциальные программы:

\*парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Санкт-Петербург, 2014;

\*Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

### **1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы**

**Цели рабочей программы:** обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи рабочей программы:**

- реализация содержания АООП ДО для обучающихся с ТНР;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ТНР, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ТНР;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

#### **Задачи физического развития:**

Решение совокупных задач в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

1. Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
2. Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
3. Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
4. Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
5. Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
6. Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### **Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Физическая культура

#### **Принципы рабочей программы:**

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество ДОО с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

## 1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию:

**Особенностями организации образовательного процесса** является то, что

- образовательный процесс осуществляется на всём протяжении пребывания ребёнка в дошкольной организации;

Режим работы — пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12-часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни — суббота, воскресенье.

- процесс развития личности ребёнка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно-исследовательской деятельности;

- содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;

- образовательный процесс строится на основе партнёрского характера взаимодействия участников образовательного процесса.

Программа предназначена для осуществления коррекционно-образовательной деятельности с детьми, имеющими тяжёлые нарушения речи (ТНР):

- старшая группа – дети с 5 до 6 лет;

- подготовительная группа – дети с 6 – 7 лет.

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

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

### Особенности развития детей дошкольного возраста.

№ Группы	Количество детей	Мальчики	Девочки	Группа здоровья		
				I	II	III
Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи «Радуга»	16	9	7			
Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи «Теремок»	17	11	6			
Подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи «Звездочка»	10	8	2			
Подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи «Дюймовочка»	15	7	9			

### Особенности физического развития старшего дошкольного возраста.

Двигательная деятельность детей 6-го года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность, ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов.

Детям 6-го года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На 6-м году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координационными движениями

(прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В то же время у детей на 6-м году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

### **Особенности физического развития подготовительной группы дошкольного возраста.**

В данном возрасте движения ребенка становятся более координированными. Формируются новые самоорганизации, взаимоконтроля. Задача физического воспитания: сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, что стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков. При выполнении основных движений необходимо использовать разные способы организации. Например, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий. У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Программа строится на основе общих закономерностей развития детей дошкольного возраста с учетом сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Дети различных возрастных категорий имеют разные уровни речевого развития. Поэтому при выборе образовательного маршрута, учитывается не только возраст ребенка, но и уровень его речевого развития, а также индивидуально-типологические особенности развития детей. В группе имеются дети с первым, вторым, третьим, четвертым уровнем речевого развития.

*Дети с тяжелыми нарушениями речи - это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте.*

**К группе детей с ТНР относятся дети:** с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Активное усвоение фонетико-фонематических, лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и, в основном, заканчивается в дошкольном детстве. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

*Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.*

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности.

***Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи.***

*На I уровне речевого развития* у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой.

*На II уровне речевого развития* в речи ребёнка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребёнка значительно отстают от возрастной нормы.

*На III уровне речевого развития* в речи ребёнка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

*На IV уровне речевого развития* при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

***Доступное и качественное образование детей дошкольного возраста с ТНР достигается через удовлетворение следующих образовательных потребностей:***

- реализация адаптированной основной образовательной программы;
- коррекция недостатков психофизического развития детей с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического детей с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребёнка с ТНР в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка с ТНР как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям детей с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

**1.3. Срок реализации рабочей программы**

Сентябрь 2024- август 2025 учебный год

**1.4 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)**

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):**

*К концу данного возрастного этапа ребенок:*

- 1) обладает сформированной мотивацией к школьному обучению;
- 2) усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира;
- 3) употребляет слова, обозначающие личностные характеристики, многозначные;
- 4) умеет подбирать слова с противоположным и сходным значением;
- 5) правильно употребляет основные грамматические формы слова;
- 6) составляет различные виды описательных рассказов (описание, повествование, с элементами рассуждения) с соблюдением цельности и связности высказывания, составляет творческие рассказы;
- 7) владеет простыми формами фонематического анализа, способен осуществлять сложные формы фонематического анализа (с постепенным переводом речевых умений во внутренний план), осуществляет операции фонематического синтеза;
- 8) осознает слоговое строение слова, осуществляет слоговой анализ и синтез слов (двухсложных с открытыми, закрытыми слогами, трехсложных с открытыми слогами, односложных);
- 9) правильно произносит звуки (в соответствии с онтогенезом);
- 10) владеет основными видами продуктивной деятельности, проявляет инициативу и

самостоятельность в разных видах деятельности: в игре, общении, конструировании;

11) выбирает род занятий, участников по совместной деятельности, избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;

12) участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;

13) передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;

14) регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;

15) отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;

16) использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами;

17) использует в процессе продуктивной деятельности все виды словесной регуляции: словесного отчета, словесного сопровождения и словесного планирования деятельности;

18) устанавливает причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования;

19) определяет пространственное расположение предметов относительно себя, геометрические фигуры;

20) владеет элементарными математическими представлениями: количество в пределах десяти, знает цифры 0, 1-9, соотносит их с количеством предметов, решает простые арифметические задачи устно, используя при необходимости в качестве счетного материала символические изображения;

21) определяет времена года, части суток;

22) самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);

23) пересказывает литературные произведения, составляет рассказ по иллюстративному материалу (картинкам, картинам, фотографиям), содержание которых отражает эмоциональный, игровой, трудовой, познавательный опыт обучающихся;

24) составляет рассказы по сюжетным картинкам и по серии сюжетных картинок, используя графические схемы, наглядные опоры;

25) составляет с помощью педагогического работника небольшие сообщения, рассказы из личного опыта;

26) владеет предпосылками овладения грамотой;

27) стремится к использованию различных средств и материалов в процессе изобразительной деятельности;

28) имеет элементарные представления о видах искусства, понимает доступные произведения искусства (картины, иллюстрации к сказкам и рассказам, народная игрушка), воспринимает музыку, художественную литературу, фольклор;

29) проявляет интерес к произведениям народной, классической и современной музыки, к музыкальным инструментам;

30) сопереживает персонажам художественных произведений;

31) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

32) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

33) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

34) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности**

#### **Задачи физического воспитания в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

1. Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

2. Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве,

равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

3. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

4. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

5. Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

7. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места

предметы высотой 30 см; прыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость,

целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Теремок»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьбы врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С мячом
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами.	1.Игровое упражнение «Пингвины». 2.Игровое упражнение «Не промахнись». 3. Игровое упражнение «По мостику»	1.Прыжки на двух ногах-упражнение «Достань до предмета». 2.Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Мышеловка»	«Ловишки» (с ленточками)	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«У кого мяч?»	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»

Октябрь 2024				
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.			
Тема	Грибы и лесные ягоды	Осень Признаки осени	Фрукты	Овощи
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук). 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди).	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Передача мяча двумя руками от груди. И.п. - стойка ноги на ширине плеч.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Найди и промочи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 2024					
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.				
Тема	Лес. Деревья. Кустарники. Проект «Лес-наш зеленый друг-наше богатство!»	Домашние животные, птицы и их детеныши	Перелетные птицы и зимующие птицы	Человек Части тела Гигиена	Зима. Признаки зимы
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	«Зимняя прогулка» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием посередине	1.Кружение на месте в обе стороны с разным положением рук 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточками»	«Мы на лыжах в лес пойдем»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	По выбору детей	«Затейники»	«С неба падают снежинки»

Декабрь 2024				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.			
Тема	Россия. Москва-столица нашей Родины	Одежда. Обувь. Головные уборы	Дикие животные и их детеныши	Новый год в гости к нам стучится
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие-ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м).	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенный на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3.Преброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень»	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м). 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мороз Красный нос»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким Морозом	«У кого мяч»	«Найди предмет»

Январь 2025

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мча в кольцо.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.		
Тема	Яркая звезда Рождества	Профессии Инструменты	Транспорт
ОРУ	С кубиком	С веревкой	На гимнастической скамейке
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 3.Метание-броски мяча в шеренгах.	1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. 3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2.5 М.	1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Ловишки парами»	«Совушка»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Релаксация

Февраль 2025

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 11 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.			
Тема	Мебель. Мой дом-интерьер	Посуда	Продукты питания	Защитники Отечества
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов

2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт. высота бруска до 10 см) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	1. Равновесие-бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Игровые упражнения: 1. «Точный пас» 2. «По дорожке».	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). 3. Лазанье-подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры	«Борщ-компот-салат»	Ходьба в среднем темпе между кеглями	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март 2025				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег в рассыпную.			
Тема	Семья. Мамин день	Времена года. Календарь. Весна	Разноцветная неделя	Животные жарких стран
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин	1. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и ловля его двумя руками 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Горелки»	«Медведи и пчелы»	«Карусель»

Малоподвижные игры	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по одному	Гимнастика для глаз
--------------------	---	--------------------	----------------------------	---------------------

Апрель 2025				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег в рассыпную.			
Тема	Труд людей весной	Космос	Цветы: садовые, луговые	Педагогический проект «Зачем охранять насекомых?»
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Игровые упражнения: 1. «ловишки-перебежки». 2. «передача мяча в колонне».	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному

Май 2025					
Задачи	Закреплять умения прыгать на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м), выполнять челночный бег (3 раза по 10 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим; развивать координацию движений, быстроту, силу, выносливость, прыгучесть, чувство равновесия.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Построение с колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с), далее бег (25-30 с).				
Тема	Рыбы	Салют Победы!	Ателье. Ткани	Злаки. Труд людей весной	Мой родной город Санкт- Петербург
ОРУ	«Играем с мячами»	«Весна-красна» (б/п)	«Играем с флажками»	«Не теряй пару» (в парах)	«Удержи обруч» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	1. Бег на скорость на расстояние 30 м 2. Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка	1. Бег в среднем темпе на расстояние 100-120 м 2. Метание на дальность правой и левой рукой	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Кузнечики»	«Брось флажок»	«Колоски»	«Автобус»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	«Бабочка»	Ходьба в колонне по одному	«Заботливое солнышко»	«Самолеты»

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Радуга»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Проверить умение удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10 с; продолжать формирование умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 20-30 прыжков, 2-3 раза в чередовании с ходьбой)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу за направляющим. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба и бег по кругу (30 с). Инструктор останавливает детей на одной стороне зала и отдает команду повернуться в шеренгу.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	«Как мы провели лето» (б/п)	«Как мы провели лето» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)	«Осень» (с осенними листьями)
2-я часть: Основные виды движения	1. Стойка на одной ноге (правой, левой) в течение 10 с 2. Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Прыжки на двух ногах на мете (сериями)	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Бег на скорость на расстояние 30 м	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами с опорой на ладони и стопы 2. Челночный бег
Подвижные игры	«Ловишки»	«Ловишки с мешочком на голове»	«Бросай далеко, собирай быстрее»	«Ловишки с замиранием»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному в обход зала	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на восстановление дыхания	Ходьба в колонне по одному

Октябрь 2024				
Задачи	Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м) разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений, умения ориентироваться в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях, быстро действовать по сигналу инструктора и под стихотворное сопровождение.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках, руки в стороны (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Ходьба и бег по кругу (30 с). В конце все переходят на шаг. Выполняется упражнение на восстановление дыхания. Дети размыкаются.			
Тема	Осень. Осень, в гости просим!	Лесные вкусняшки. Грибы. Съедобные. Ядовитые	Царство домашних птиц: красота, польза и забота	Сокровище огорода: разнообразие вкуса и пользы (овощи)
ОРУ	«Грибники» (с мячами)	«Легкоатлеты» (б/п)	«На огороде» (с гимнастическими)	«Фрукты» (с мячами)

			палками)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Бег в среднем темпе на расстояние 80 м 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед разными способами	1.Прыжки в длину с места 2. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1.Ползание на четвереньках, толкание головой мяча 2.Прыжки в длину с места	1.Прыжки на месте ноги скрестно- ноги врозь (сериями) 2.Бег в среднем темпе на расстояние 80 м
Подвижные игры	«На поляне дуб могучий»	«Осенью»	«Огород»	«Яблоко»
Малоподвижные игры	«Где вы были?»	«Ветер»	«В огороде репка»	«Фрукты»

Ноябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке разными способами, отбивать мяч от пола двумя руками (не менее 5-6 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала на носках, меняя положение рук, развивать выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений, умения ориентироваться в пространстве при беге в разных направлениях, быстро реагировать на летящий предмет.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с). Ходьба на носках (10-15 с). Бег на носках по периметру зала (40-50 с).			
Тема	Волшебный сад: путешествие в мир фруктов и их вкусов	Царство ягод: лесные и садовые сокровища	Дикие обитатели лесов и их малыши	Педагогический проект «Семейный этикет»
ОРУ	«Лисички с мешочками» (с мешочками)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Осенний марафон» (в движении)	«Веселые ребята» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1.Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием посередине	1.Кржжение на месте в обе стороны с разным положением рук 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Деревья»	«Мышеловка»	«Ворона»	«Топ-топ»
Малоподвижные игры	«Яблонька»	«Зайка»	«Цапля»	«Девочки и мальчики»

Декабрь 2024					
Задачи	Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке разными способами, отбивать мяч от пола двумя руками (не менее 5-6 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала на носках, меняя положение рук, развивать выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений, умения ориентироваться в пространстве при беге в разных направлениях, быстро реагировать на летящий предмет.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с). Ходьба на носках (10-15 с). Бег на носках по периметру зала (40-50 с).				
Тема	Волшебный мир одежды	Тепло и комфорт: обувь и головные уборы	Зима: волшебство и чудеса в природе	Новогодняя сказка: чудеса и подарки	Снежные приключения: игры и забавы на свежем воздухе
ОРУ	«Снежки» (с мячами среднего размера)	«Играем с обручами»	«Разминка бегунов» (в движении)	«Артисты цирка» (б/п)	«Поиграем со снежками» (с маленькими мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием посередине	1. Крчжение на месте в обе стороны с разным положением рук 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). 2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах.
Подвижные игры	«Художник-неведимка»	«Попади в ворота набивным мячом»	«Эстафета парами»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«На лыжах»
Малоподвижные игры	«Мы идем»	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика	«С неба падают снежинки»	«Холода»

Январь 2025	
Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и ловить его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд), перелезть через препятствия (несколько предметов подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить у колонне по одному по периметру зала на носках и пятках, ходить и бегать на носках с разным положением рук
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-30 с). Бег на носках с разным положением рук. Выполняется упражнение на восстановление дыхания.

Тема	Волшебство рождества: праздничные приключения и чудеса	Царство льда и снега: удивительные животные Севера	Транспортное приключение: знакомство с разными средствами передвижения
ОРУ	«Веселые ребята» (б/п)	«Грибники» (с мячами)	«Зимняя прогулка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием посередине	1. Кружение на месте в обе стороны с разным положением рук 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Мячик»	«Автобус»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Веселый концерт»	«Самолеты»

Февраль 2025				
Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (ширина скамейки 20 см, высота 25-30 см), метать мешочек (150 г) в вертикальную цель разными способами (диаметр мишени 35-40 см, высота центра мишени 1,5-2 м, расстояние до мишени 2,5-3,5 м)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному за направляющим (10 с). Далее бег (0-50 с). В конце все переходят на шаг, при необходимости выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	Тайны специального транспорта: машины и механизмы, которые на службе у людей	Волшебные профессии десткого сада	Сильные и смелые-Защитники Отечества	Масленица-праздник солнца и блинов
ОРУ	«Грибники» (с мячами)	«Зимняя прогулка» (в движении)	«На огороде» (с гимнастическими палками)	«Солдаты» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз разными способами 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала	1. Прыжки на двух ногах боком поочередно через несколько предметов 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз разными способами	1. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза
Подвижные игры	«Рассеянный охотник»	«Липкие ложки»	«Огород»	«Солдаты на учении»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Дыхательная гимнастика	«Яблоко»	Ходьба в колонне по одному

Март 2025				
Задачи	Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч (на расстояние 5-6 м), бросать мяч вверх двумя руками и ловить его (не менее 8-10 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим с изменением направления движения; развивать правильное дыхание, быстроту, ловкость, координацию движений, прыгучесть			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба и бег по кругу (30 с).			
Тема	Это прекрасное 8 марта	Весенняя палитра. Первые весенние цветы	Радужные деньки в нашей группе	Крылатые вестники весны
ОРУ	«Играем с обручами»	«Мамины помощники» (с набивными мячами)	«Артисты цирка» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин	1. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и ловля его двумя руками 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Заботливое солнышко»	«Пройдись-не попадись»	«Не оставайся на полу»	«Колоски»
Малоподвижные игры	«Пришла весна»	«Правая-левая»	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Посевная»

Апрель 2025					
Задачи	Формировать умение метать мешочек (150 г) в вертикальную цель разными способами (диаметр мишени 35-40 см), высота центра мишени 1,5-2 м, расстояние до мишени 2,5-3,5 м); закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (набивные мячи) и приседая посередине (ширина скамейки 20 см, высота 25-30 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с). Ходьба мелким и широким шагом (по 10-15 с). Бег (40-50 с).				
Тема	Тайнвкухни: знакомство с посудой и ее историей	Звезды и планеты: путешествие в мир космоса	Насекомые малышки- наши меньшие братишки	Педагогический проект: «Расскажем детям о войне» (к 80-летию Победы в Великой Отечественной	Рассаду сажаем, заботимся об урожае

				войне)	
ОРУ	«Артисты цирка» (б/п)	«Звезды» (с массажными мячами)	«Мамины помощники» (с набивными мячами)	«Играем с обручами» (с обручами среднего размера)	«Разминка со скакалкой» (со скакалкой)
2-я часть: Основные виды движения	1.Прыжки в длину места через две линии 2.Ходьба с перешагиванием через предметы лицом и спиной вперед	1.Вращение скакалки, сложенной вдвое, правой и левой рукой 2.Перебрасывание мяча друг другу через препятствие разными способами	1.Ходьба парами по двум параллельным доскам, лежащим на полу 2.Прыжки через шнур парами	1.Катание обруча друг другу 2.Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват руками с боков.
Подвижные игры	«Волк»	«Попади в ворота набивным мячом»	«Эстафета парами»	«Салки-дай руку»	«Яблонька»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Лисичка»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному, на носках	Ходьба в колонне по одному	«Маленькое зернышко»

Май 2025

Задачи	Закреплять умения прыгать на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м), выполнять челночный бег (3 раза по 10 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим; развивать координацию движений, быстроту, силу, выносливость, прыгучесть, чувство равновесия.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Построение с колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с), далее бег (25-30 с).			
Тема	Праздник Победы	Веселые рыбки: знакомство с речными и озерными обитателями	Санкт-Петербург: веселое приключение в городе на Неве	Лето. Солнце и веселье
ОРУ	«На границе» (б/п)	«На огороде» (с гимнастическими палками)	«Лисички с мешочками»	«Удержи мешочек» (с набивными мешочками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Бег на скорость на расстояние 30 м 2.Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	1.Метание на дальность правой и левой рукой 2.Прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка	1.Бег в среднем темпе на расстояние 100-120 м 2.Метание на дальность правой и левой рукой	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической

				скамейке на ладонях и ступнях.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Кузнечики»	«Одуванчик»	«Речка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Бабочка»	«Васильки»	«Одуванчик»

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей старшей группы:**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка».

**Задачи физического воспитания в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
7. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

***Содержание образовательной деятельности***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной

деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в

движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### **Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в подготовительной группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Звездочка»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	«Что мы делали летом» (б/п)	«Что мы делали летом» (б/п)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перелезание через препятствия 2. Челночный бег	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Бег на скорость 30 м	1. Подлезание под препятствие 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Ловишки с замиранием»	«Ловишки»	«Ловишки с замиранием»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнение на восстановление дыхания	Упражнение на восстановление дыхания

Октябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередование с ходьбой), выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние -5,5 м ведущей рукой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с) Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	Осень. Признаки осени	Грибы. Лесные ягоды	Овощи. Фрукты	«Лес Деревья. Кустарники» Педагогический проект «Как хороши Петербургские цветы»
ОРУ	«Пришла осенняя пора» (с кленовыми листьями)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Грибники» (с мячами малого размера)	«Прогулка по лесу» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1. Прыжки на месте ноги скрестно-ноги врозь с разным положением рук 2. Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его ловля
Подвижные игры	«Осенью»	«Огород»	«Под горою вырос гриб»	«Деревья»
Малоподвижные игры	«Листопад»	«В огороде репка»	«Гриша и грибы»	«Яблонька»

Ноябрь 2024	
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с). Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук - в стороны, на пояс, к плечам и т. д. В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).

Тема	Перелетные и зимующие птицы	Дикие животные готовятся к зиме	Домашние животные и птицы. Их детеныши	Человек. Части тела. Гигиена	Одежда. Обувь. Головные уборы
ОРУ	«Грибники» (с мячами среднего размера)	«Красивые лошадки» (в движении)	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Разминка с гимнастическими палками»	«Тяжелые мячи» (с набивными мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед – назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.
Подвижные игры	«Мышонок»	«Как петух в печи»	«Ворона»	«Помогаем маме»	«Осенью»
Малоподвижные игры	«Зайка»	«Мышка и кошка»	«Цапля»	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»	«Ветер веет над полями»

Декабрь 2024

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	Зима. Признаки зимы	Продукты питания	Новогодние праздники. Зимние забавы	Посуда
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами малого размера»	«Разминка с новогодними шариками »(с двумя мячами малого

				размера
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед –назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Парный бег»	«Зимние забавы»
Малоподвижные игры	«Левое-право»	«С неба падают снежинки»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Украшаем елочку»

Январь 2025			
Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).		
Тема	Рождество. Народная игрушка	Наш город Санкт-Петербург. Блокадный Ленинград	Правила дорожного движения
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами среднего размера»
2-я часть: Основные виды движения	1.Запрыгивание на возвышение 2.Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2.Запрыгивание на возвышение	1.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2.Запрыгивание на возвышение
Подвижные игры	«Хоровод»	«автобус»	Игра-эстафета «Веселье соревнования»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «мастера»	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2025				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).			
Тема	Транспорт. Профессии на транспорте	Россия. Москва столица нашей Родины	Защитники Отечества	Масленица. Народная игрушка
ОРУ	«Обезьянки» (б/п)	«Разминка хоккеистов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Поддержим стенку» (у стены)
2-я часть: Основные виды движения	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м)	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Дикие животные»	Эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки»	«Какая команда забросит в корзину больше мячей»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному

Март 2025				
Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	Семья. Мамин день. Педагогический проект «Девочки и мальчики-два разных мира»	Мебель. Мой дом-интерьер	Разноцветная неделя. «Электробытовые помощники»	Животные и птицы жарких стран
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Весенняя прогулка» (в движении)	«Удержи равновесие» (б/п)

2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Ловишка, бери ленту»	«Колоски»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружна семья»	Ходьба в колонне по одному	«Заботливое солнышко»	«Превращение»

Апрель 2025					
Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).				
Тема	Сказка Г.Х. Андерсена «Океан и животные севера»	Космос	Злаки. Хлеб-всему голова	Школа. Школьные принадлежности	Весна в природе. Цветы. Труд людей весной
ОРУ	«Тяжелые мячи» (с набивными мячами)	«Удержи мешочек»	«Разминка со скакалкой»	«Удержи обруч»	«Удержи равновесие» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений	1. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в длину с места через две линии	1. Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесом другой махом вперед сбоку	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений
Подвижные игры	«Пришла весна»	«Веселые соревнования»	«Перебежки»	«Сбей предмет»	«Пришла весна»
Малоподвижные игры	«Облака»	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	«Облака»

Май 2025				
Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-5 м), сгруппироваться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия, координацию движений, чувство товарищества.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).			
Тема	День Победы	Профессии и инструменты	Насекомые. Возвращение птиц	Лето
ОРУ	«Весенняя прогулка» (в движении)	«Разминка со скакалкой»	«Разминка с гимнастическими палками» (с гимнастическими палками)	«Сиди, но не скучай» (сидя на гимнастической скамейке)
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки через набивные мячи поочередно 2. Пролезание в тоннель ногами вперед	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Челночный бег	1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком, приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого	1. Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Умелые руки»		«Одуванчик»
Малоподвижные игры	«Лево-право»	Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику»		«Васильки»

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
в подготовительной группе компенсирующей направленности для детей с ТНР  
«Дюймовочка»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	«Что мы делали летом» (б/п)	«Что мы делали летом» (б/п)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перелезания через препятствия 2. Челночный бег	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Бег на скорость 30 м	1. Подлезание под препятствие 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Ловишки с замирием»	«Ловишки»	«Ловишки с замирием»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнение на восстановление дыхания	Упражнение на восстановление дыхания

Октябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередовании с ходьбой), выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние -5,5 м ведущей рукой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с). Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	Осень. Признаки осени. Деревья осенью	Грибы и лесные ягоды	Овощи. Фрукты	Лес. Деревья. Кустарники
ОРУ	«Осенняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Удержи равновесие» (б/п)	«Разминка с гимнастическими палками»

2-я часть: Основные виды движения	1.Метание на дальность правой и левой рукой 2.Запрыгивание на возвышение	1.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2.Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1.Прыжки на месте ноги скрестно- ноги врозь с разным положением рук 2.Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его ловля
Подвижные игры	«Осенью»	«Огород »	«Под горою вырос гриб»	«Деревья»
Малоподвижные игры	«Ветер»	«В огороде репка»	«Гриша и грибы	«Яблонька»

Ноябрь 2024					
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с). Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук - в стороны, на пояс, к плечам и т. д. В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).				
Тема	Перелетные и зимующие птицы	Дикие животные и их детеныши	Домашние животные, птицы и их детеныши	Человек. Части тела. Гигиена	Одежда. Обувь. Головные уборы. Педагогический проект «Национальные костюмы народов России»
ОРУ	«Грибники» (с мячами среднего размера)	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Удержи мешочек»	«Разминка с гимнастическими палками»	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед - назад, вправо-влево	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360° и его ловля	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Как петух в печи»	«Ворона»	«Это я»	«Девочки и мальчики»

Малоподвижные игры	«Зайка»	«Мышка и кошка»	«Цапля»	«Мама спит»	«Ты шагай»
--------------------	---------	-----------------	---------	-------------	------------

Декабрь 2024

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	Зима. Признаки зимы	Продукты питания	Посуда	Новогодние праздники. Зимние забавы
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами малого размера»	«Разминка с новогодними шариками »(с двумя мячами малого размера
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед –назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Парный бег»	«Зимние забавы»
Малоподвижные игры	«Лево-право»	«С неба падают снежинки»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Украшаем елочку»

Январь 2025

Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.
--------	---

1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).		
Тема	Рождество. Народные промыслы	Блокадный Ленинград. Город Санкт-Петербург	Правила дорожного движения
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами среднего размера»
2-я часть: Основные виды движения	1. Запрыгивание на возвышение 2. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение
Подвижные игры	«Хоровод»	«автобус»	Игра-эстафета «Веселые соревнования»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «мастера»	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2025				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).			
Тема	Транспорт	Россия. Москва столица нашей Родины. Педагогический проект (долгосрочный) «Мы за мир на всей планете!»	Защитники Отечества	Масленица. Народная игрушка
ОРУ	«Обезьянки» (б/п)	«Разминка хоккеистов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Поддержим стенку» (у стены)
2-я часть: Основные виды движения	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м)	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Дикие животные»	Эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки»	«Какая команда забросит в корзину больше мячей»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному

Март 2025				
Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	Семья. Мамин день	Мебель. Мой дом-интерьер	Разноцветная неделя. Электроприборы-домашние помощники	Животные жарких стран
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Весенняя прогулка» (в движении)	«Удержи равновесие» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Ловишка, бери ленту»	«Колоски»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружна семья»	Ходьба в колонне по одному	«Заботливое солнышко»	«Превращение»

Апрель 2025					
Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).				
Тема	Сказки Г.Х. Андерсена. Океан. Животные Севера	Космос	Хлеб-всему голова	Школа. Школьные принадлежности	Весна в природе. Ранние цветы

ОРУ	«Тяжелые мячи» (с набивными мячами)	«Удержи мешочек»	«Разминка со скакалкой»	«Удержи обруч»	«Разминка бегунов» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений	1. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в длину с места через две линии	1. Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и проносом другой махом вперед сбоку	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; руки на пояс. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.
Подвижные игры	«Пришла весна»	«Веселые соревнования»	«Перебежки»	«Сбей предмет»	«Весенняя березка»
Малоподвижные игры	«Облака»	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	«Дождик»

Май 2025

Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-5 м), сгруппироваться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия, координацию движений, чувство товарищества.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).				
Тема	День Победы	Профессии. Инструменты	Насекомые. Возвращение птиц	Лето	
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Поиграем с ручками» (в движении)	«Обезьянки» (б/п)	«Разминка прыгунов» (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки через набивные мячи поочередно 2. Пролезание в тоннель ногами вперед	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Челночный бег	1. Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.	
Подвижные игры	«Лягушки и цапля»	«Подари движение»	«Радуга- дуга»	«Васильки»	

Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	«Если весело живется».	«Вышли детки на лужок»	«Раз-цветок, два-цветок»
--------------------	--------------------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей подготовительного дошкольного возраста**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка».

**2.2. Система педагогической диагностики**

**Оценка индивидуального развития детей**

Оценка индивидуального развития детей проводится в рамках педагогической диагностики. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в физическом развитии детей. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области:

**Физическое развитие.**

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

**Физическое развитие.**

высокий уровень – результат физической подготовленности выше среднего уровня;

средний уровень – результат физической подготовленности среднего уровня;

низкий уровень – результат физической подготовленности ниже среднего уровня

Система оценки физических качеств, проводится два раз в год (15-30 сентября и 15-30 апреля)

Методы педагогической диагностики:

-тестирование

Формы педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств (3-7 лет)**

Бросок набивного мяча. (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Прыжок в длину с места

Метание мягкого мяча на дальность

**Тесты по определению быстроты.**

Бег на дистанцию 10 метров (3-7 лет)

Бег на дистанцию 30 метров (4-7 лет)

Челночный бег 3 x 10 метров (4-7 лет)

**Тесты по определению ловкости.**

Бег зигзагом (4-7 лет)

Прыжки через скакалку (5-7 лет)

**Тесты по определению гибкости (3-7 лет)**

Наклон туловища вперед

**Тесты по определению выносливости (5-7 лет)**

Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров

**Тесты по определению силовой выносливости (4-7 лет)**

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Поднимание ног в положении лежа на спине.

**Методики обследования:**

1. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

2. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005

3. Поляков С.Д., Хрушев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников»

Методическое пособие. – М., 2006

**2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

**Содержание работы с родителями строится на основании следующих направлений в образовательной области «Физическое развитие»:**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации,
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**Система взаимодействия с семьями воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Группы</b>	<b>Формы работы</b>
<b>IX-2024</b>	Районные спортивные соревнования «Испытай себя»»  «Регистрация на сайте gto.ru»	«Дюймовочка»-подг.гр «Звездочка» -подг.гр  «Звездочка» -подг.гр «Дюймовочка»-подг.гр	Совместное участие с детьми  Презентация на сайте ГБДОУ
<b>X-2024</b>	«О крепком здоровье замолвите слово»  «Народные игры-радость общения!» (с мамами)	«Звездочка» -подг.гр «Теремок»-ст.гр «Радуга»-ст.гр «Дюймовочка»-подг.гр  «Дюймовочка»-подг.гр	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)  Мастер-класс
<b>XI-2024</b>	«Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста»  «Советы инструктора по физической культуре. Какой вид спорта нужен вашему ребенку?»»	«Дюймовочка»- подг.гр «Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр  «Дюймовочка»- подг.гр «Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр	Оформление наглядной информации  Индивидуальные консультации
<b>XII-2024</b>	«Безопасный Новый год!»	«Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр «Дюймовочка»- подг.гр	Презентация на сайте ГБДОУ
<b>I-2025</b>	«К здоровью наперегонки!»	«Звездочка» -подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр «Дюймовочка» - подг.гр	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)
<b>II-2025</b>	«Кинезиологические игры и упражнения для детей старшего дошкольного возраста»	«Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга» -ст.гр «Дюймовочка»- подг.гр	Буклет
<b>III-2025</b>	«Играем пальчиками»	«Звездочка»- подг.гр «Дюймовочка»- подг.гр	Семинар-практикум
<b>IV-2025</b>	«Добро пожаловать в страну здоровячков!»	«Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр «Дюймовочка»- подг.гр	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)
<b>V-2025</b>	Военно-спортивный праздник «Зарница» «Юные наследники Победы!»	«Звездочка»- подг.гр «Теремок» ст.гр «Радуга»- ст.гр «Дюймовочка»- подг.гр	Военно-спортивный праздник

VI-2025	«Чем занять детей летом»	«Звездочка»- подг.гр «Теремок»- ст.гр «Радуга»- ст.гр «Дюймовочка»- подг.гр	Практический час
---------	--------------------------	--	------------------

### III Организационный раздел

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО.

#### Модель организации воспитательно -образовательного процесса

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		

#### Формы работы с детьми, семьей, социальными партнерами по физическому развитию

Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
<ul style="list-style-type: none"> <li>– игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– интегративная деятельность;</li> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>– игра;</li> <li>– контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>– экспериментирование;</li> <li>– физкультурное занятие;</li> <li>– спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>– спортивные состязания;</li> <li>– проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– интегративная деятельность;</li> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>– игра;</li> <li>– контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>– экспериментирование;</li> <li>– физкультурное занятие;</li> <li>– проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательная активность в течение дня;</li> <li>– игра;</li> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информационные стенды;</li> <li>– сайт организации;</li> <li>– родительские собрания;</li> <li>– фотогазеты;</li> <li>– рекламные буклеты</li> <li>– организация совместных соревнований;</li> <li>– Тематические досуги;</li> <li>– Спортивные праздники.</li> </ul>

#### Технологии реализации образовательной программы, используемых в работе по физическому развитию:

- здоровьесберегающая технология;
- технология сотрудничества;
- игровая технология;

- проблемно-игровая технология;
- технология диалогового общения;
- технология метода проектов;
- информационно-коммуникативная технология;
- технология моделирования;
- опытно-исследовательская технология

**Схема двигательной активности детей старшей группы «Радуга» компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 2024-2025 учебный год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закрепляющие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6ч 51 мин
Вторник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Среда	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин		25 мин		15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Четверг	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7ч 01 мин
Пятница	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6ч 51 мин

**Схема двигательной активности детей старшей группы «Теремок» компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 2024-2025 учебный год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6ч 51 мин
Вторник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Среда	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин		25 мин		15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Четверг	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7ч 16 мин
Пятница	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин		2 ч.	7ч 01 мин

**Схема двигательной активности детей подготовительной группы «Звездочка» компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 2024-2025 учебный год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	6ч 51 мин
Вторник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин		30 мин		20 мин		2 ч.10 мин	7ч 36 мин
Среда	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин	30 мин			20 мин		2 ч.10 мин	7ч 36 мин
Четверг	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Пятница	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	6ч 51 мин

**Схема двигательной активности детей подготовительной группы «Радуга» компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 2024-2025 учебный год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	6ч 51 мин
Вторник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Среда	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин		30 мин		20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Четверг	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин	30 мин			20 мин		2 ч.10 мин	7ч 36 мин
Пятница	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин		2 ч.10 мин	7ч 06 мин

**Планирование физкультурных досугов 2024-2025 учебный год  
(группы компенсирующей направленности)**

**Планирование физкультурных вечеров досуга подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ТНР «Дюймовочка»**

- 26.09.24 «Любимые игрушки»
- 24.10.24 «Чудо-дерево»
- 28.11.24 «Путешествие в прошлое одежды»
- 26.12.24 «Все про Деда Мороза»
- 30.01.25 «Наш друг светофор»
- 27.02.25 «Сказка в три блина длиной»
- 27.03.25 «Как слоненок тушил пожар»
- 24.04.25 «Золушка идет в школу»
- 29.05.25 «Как хорош летний день»

**Планирование физкультурных вечеров досуга подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ТНР «Звездочка»**

- 11.09.24 «Я играю, как хочу»
- 09.10.24 «Грибной калейдоскоп»
- 13.11.24 «День рождения щенка»
- 11.12.24 «Хозяйка однажды с базара пришла»
- 15.01.25 «В гостях у Матрешки»
- 12.02.25 «Широка страна моя родная»
- 12.03.25 «Много мебели в квартире»
- 09.04.25 «Загадочный космос»
- 14.05.25 «Путешествие в страну профессий»

**Планирование физкультурных вечеров досуга старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР «Теремок»**

- 18.09.24 «Если хочешь быть здоров...»
- 16.10.24 «Хитрая груша»
- 20.11.24 «Чумазый мальчик»
- 18.12.24 «Кто живет в лесу?»
- 22.01.25 «Школа юного пожарного»
- 19.02.25 «Вкусные истории»
- 19.03.25 «Легенды и сказки о цвете и красках»
- 16.04.25 «Праздник цветов»
- 21.05.25 «Сказка о пшеничном зернышке»

**Планирование физкультурных вечеров досуга старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР «Радуга»**

- 18.09.24 «На лесной полянке»
- 16.10.24 «Петушок и бобовое зернышко»
- 20.11.24 «Кто? Кто в теремочке живет?»
- 18.12.24 «Тайны снега и льда»
- 22.01.25 «Где-то на белом свете...»
- 19.02.25 «Веселые военные учения»
- 19.03.25 «Что такое радуга?»
- 16.04.25 «Карнавал насекомых»
- 21.05.25 «Есть в России такой город»

**Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия 2024-2025 учебный год**

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	День бега «Испытай себя»-массовый забег на 1 км-подготовительные группы
Октябрь	Районные спортивные соревнования «Ориентирование для дошкольников»-подготовительные группы День здоровья «О крепком здоровье замолвите слово»-все группы Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами)-подготовительные группы
Ноябрь	Сдача норм ГТО (подготовительные группы)
Декабрь	«Мама, папа, я-спортивная семья»-районные соревнования-подготовительная группа
Январь	День здоровья «К здоровью наперегонки!»-все группы Зимний спортивный праздник «Путешествие на Северный полюс»-старшие группы Зимний спортивный праздник «Зимние чудеса»-подготовительные группы
Февраль	Строевой смотр «Аты-Баты, шли солдаты!» ко Дню защитника Отечества-подготовительные группы
Март	Районные соревнования «Весенние старты»-подготовительные группы
Апрель	Квест-игра «Вокруг света»-старшие группы День здоровья «Добро пожаловать в страну Здоровячков!» -все группы
Май	Зарница для дошколят «Юные наследники Победы!» -все группы
Июнь	Районное спортивное мероприятие «Спортивные забавы»-все группы Летний спортивный праздник «День рождения Солнечного Зайчика»- старшие группы Летний спортивный праздник «Летние старты со Старичком-Лесовичком»-подготовительная группа

**Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ детский сад № 126 Выборгского района Санкт-Петербурга**

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы ГБДОУ
1	<b>Использование вариативных режимов дня</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период</li> <li>– Режим дня на время карантина</li> <li>– Режим дня на время каникул</li> <li>– Щадящий режим дня</li> <li>– Индивидуальный режим</li> </ul>	Все возрастные группы
2	<b>Психологическое сопровождение развития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание комфортного психологического климата в ГБДОУ, в группе</li> <li>– Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>– Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми</li> <li>– Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> <li>– Раннее выявление детей с особенностями в развитии</li> <li>– Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми</li> </ul>	Все возрастные группы
3	<b>Формы организации режима двигательной активности ребенка;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика в группах и на свежем воздухе</li> </ul>	Все возрастные группы

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию в зале, группах и на свежем воздухе</li> <li>– Динамические паузы</li> <li>– Физкультминутки, физкультпаузы</li> <li>– Бодрящая гимнастика после сна</li> <li>– Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении</li> <li>– Спортивные игры</li> <li>– Спортивные и музыкальные досуги и развлечения</li> <li>– Спортивные праздники</li> <li>– Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке</li> </ul>	
4	<b>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период</li> <li>– Режим дня на время карантина</li> <li>– Режим дня на время каникул</li> <li>– Щадящий режим дня</li> <li>Индивидуальный режим <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья</li> <li>▪ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>▪ Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни</li> <li>▪ Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul> </li> </ul>	
5	<b>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:</b> <b>1. профилактические мероприятия:</b> <b>2. общеукрепляющие мероприятия:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Профилактика гриппа в осеннее – зимний период</li> <li>– Диспансеризация (2 раза в год профилактические осмотры детей)</li> <li>– Вакцинопрофилактика – вакцинация</li> <li>– Фитонезидотерапия (лук, чеснок)</li> <li>– Кварцевание групп</li> <li>– Адаптационные игры</li> <li>– Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок</li> <li>– Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе</li> <li>– Питьевой режим</li> <li>– Босохождение по «тропе здоровья» после сна</li> <li>– Воздушные ванны</li> <li>– Воздушные и солнечные ванны во время весенне-летнего периода</li> <li>– Гимнастика для глаз</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Самомассаж</li> </ul>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Кроме раннего возраста</p>
6	<b>Организация питания</b>	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Все возрастные группы

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Старшая группа	25 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Подготовительная группа	30 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)

### 3.3 Создание развивающей предметно-пространственной среды

Тип материала	Наименование	Количество (шт.)
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок	1
	Коврик массажный	3
	Канат короткий	2
	Дорожка «Волна»	1
	Фитбол	3
	Скамейка гимнастическая	1
Для прыжков	Обруч малый	20
	Скакалка	20
	Дуги малые	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли	30
	Мешочек	25
	Мяч большой	25
	Мяч для мини-баскетбола	1
	Мяч набивной 1 кг	12
	Мяч набивной 2 кг	2
	Мяч-массажный	20
	Обруч большой	5
	Летающая тарелка	7
	Мячи для сухого бассейна	20
Для ползания и лазанья	Туннель	2
	Дуги большие	2
Для общеразвивающих упражнений	Гимнастические палки	30
	Кубики	30
	Флажки	20
Для спортивных игр	Баскетбольный мяч	3
	Баскетбольное кольцо	2
	Футбольный мяч	2
	Волейбольный мяч	1
Для развития силы мышц ног и рук	Утяжелители	18
	Эспандеры	20
Тренажеры и спортивные комплекты, комплексы	Велотренажер	1
	Беговая дорожка	1
	Эллиптический тренажер	1
	Степ тренажер	1
	Спортивный комплекс «Батыр»	1
	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)	1
Ориентиры	Конусы	12
Дополнительное оборудование	Музыкальный центр	2
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Ноутбук	1

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li> <li>2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015</li> <li>4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li> <li>5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.</li> <li>6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.</li> <li>7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001</li> <li>8. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004</li> <li>9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001.</li> <li>10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</li> <li>11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,.</li> <li>12. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство- Пресс,2008.</li> <li>13. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.– М.: АРКТИ, 2015.</li> <li>14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</li> <li>15. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду.- Ярославль,Академия развития,2009. (Программа дошкольного образования)</li> <li>16. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.</li> <li>17. СилюкН.А.Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А.Силюк, Т.Л.Даданова. – М.: Айрис-пресс, 2006.</li> </ol>

	<p>18. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.</p> <p>– .</p> <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <p>– Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».</p> <p>– Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p>– Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»</p>
<b>Педагогическая диагностика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» Н.Л. Петренкина.</li> <li>«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Т.А. Тарасова.</li> </ol>

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление деятельности	Название мероприятия Группы	
		Старший возраст	Подготовительный к школе возраст
сентябрь	Традиции детского сада	«Летние впечатления» (фотогазеты или мини-книжки)	Игра - путешествие «По дороге за знаниями»
		Осенний праздник «В гостях у дяди Пруши»	Осенний праздник «В гостях у дяди Пруши»
		Творческая выставка « Вот оно какое наше лето..»	
	Народный календарь России	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Кот, петух и лиса» КВН «Съедобное – не съедобное» (грибы, ягоды).	Чтение русских народных сказок Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Сестрица Аленушка, братец Иванушка»
	Здоровый ребенок	Физкультурный досуг «Здравствуй детский сад»	Легкоатлетический пробег «Беби-кросс» 200 м Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами)
	Сотрудничество с семьей	Родительские собрания Выставка поделок из овощей и фруктов «Чудесные превращения» Ярмарка совместно с родителями «Овощной калейдоскоп» Создание книги фоторецептов "Любимые блюда из овощей"	
октябрь	Традиции детского сада	Творческая выставка «Осень краски разбросала»	

		Тематическая викторина «Дары леса»	Конкурс «А ну-ка, девочки!» (Международный день девочек) Педагогический проект «Безопасный пешеход начинается с детства» Педагогический проект «Как хороши Петербургские цветы»
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Гуси-лебеди» Игра - путешествие: «Овощное путешествие» Квест-игра «По ягоды, по грибы!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «По щучьему велению» Мини-музей «Похвала утвари и посуде»
		Парад театральных миниатюр «Веселые маски и мудрые сказки» (показывают для детей раннего возраста, младших групп и друг другу)	
	<b>Здоровый ребенок</b>	Флешмоб «На зарядку становись»	Районный конкурс «Ориентирование для дошкольников»
		День здоровья «О крепком здоровье замолвите слово» «Всемирный день детского здоровья»	
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Маршрут выходного дня Субботник Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами) ШОУ талантов "Фабрика звезд! " Международный день музыки С участием родителей (песни, танцы, музицирование) Кулинарная книга «Рецепты моей мамы» Акция «Кормушка для пернатых» Выставка овощей и фруктов совместно с родителями поделок «Чудо овощи и фрукты»	
<b>ноябрь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Видеоролик ко ДНЮ МАТЕРИ День именинника(осеннего) Творческая выставка «Дорогой мой человек!»	
		Педагогический проект Семейный этикет Педагогический проект «Город мой над Невой»	Конкурс «А ну-ка, мальчики» (Всемирный день мужчин) Тематическая викторина «Мой родной город -это родина»
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Сестрица Аленушка, братец Иванушка» Макет «Кто живет в лесу» Вернисаж «Моя семья- мое богатство!» Проект «Лес – наш зеленый друг – наше богатство!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Морозко» Педагогический проект «Национальные костюмы народов России» Знатоки загадок «Животные наших лесов» Конкурс чтецов «Давайте друзья потолкуем о маме»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Познавательная викторина «Я и мое тело»	Сдача норм ГТО Стенгазета «Запомнить надо навсегда: залог здоровья - чистота!» Плакат «Будь здоров!»

	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Мастер-классы, творческие мастерские Акция «Кормушка для пернатых» Акция «Птичья столовая» Творческая мастерская совместно с родителями «Мастерим своими руками» Мини-музей «Моя мама — рукодельница»	
<b>декабрь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Новогодний праздник «Новогодняя фантазия», «Морозко» (новогодняя сказка)	Новогодний праздник «Как Баба Яга ключ Деда Мороза утащила»
		Творческая выставка « Кабы не было зимы в городах и селах...»	
	<b>Народный календарь России</b>	Мини-музей «Виды разных тканей»	Мастер – класс «Сервировка стола»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Физкультурный досуг «Сказку мы читаем, в сказку мы играем» Игры-эстафеты «Что мы знаем о зимних видах спорта»	Интерактивная игра-викторина «Что мы знаем о продуктах?» Познавательная викторина «Клуб знатоков правильного питания» Игра-квест «Зимние забавы»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Событийный дизайн (изготовление гирлянд, снежинок, игрушек для украшения детского сада) Выставка работ совместно с родителями «Герои любимых сказок»	
<b>январь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Педагогический проект «Наши любимые книги»	Тематический праздник «Бесценен ваш подвиг, ленинградцы!» (к 81-летию, со дня снятия вражеской блокады Ленинграда) Видеоролик «Правила движения-достойны уважения!»
	Творческий конкурс «Мороз и солнце день чудесный» (зимние пейзажи)		
	<b>Народный календарь России</b>	Народный праздник «Искорки Рождества!» Виртуальная экскурсия «Экскурсия в Русский музей» Создание книги эссе: «Моя любимая сказка» Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Снежная королева»	
	<b>Здоровый ребенок</b>	Спортивный праздник «Путешествие на Северный полюс»	Спортивный праздник «Зимние чудеса» Физкультурный досуг «В здоровом теле - здоровый дух!»
День здоровья «К здоровью наперегонки!»			

	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Выставка снежных скульптур совместно с родителями Ярмарка «Народные мастера» Конкурс снежных построек «Снежные фантазии»	
<b>февраль</b>	<b>Традиции детского сада</b>	День именинника (зимнего) Творческая выставка «Союзмультфильм представляет»	
			Фестиваль проектов "Географическое общество" Города России»
		Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами!»	
	<b>Народный календарь России</b>	Квест-игра «Кому, что надо?» Стенгазета «Вот такие мы ребята – подрастем пойдём в солдаты!»	Конкурс чтецов «С чего начинается Родина» Педагогический проект (долгосрочный) «Мы за мир на всей планете!» Мини-музей «Время не стоит на месте!»
		Народный праздник «Масленица идет - блин да мед несет!»	
<b>Здоровый ребенок</b>	Интеллектуальная викторина «Правильное питание залог здоровья и успеха»		
<b>Сотрудничество с семьей</b>	Видеопоздравление «Любимому папочке!» Стенгазета «Мой папа в армии служил!»		
<b>март</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Праздник посвященный 8 Марта «Наш весенний КВН» «Мамины помощники» Экологическая викторина «Перелетные птицы» Конкурс чтецов «Солнечные капельки поэзии»	Праздник посвященный 8 Марта «Джентльмен-шоу» Игровая программа «Разноцветная неделя» Педагогический проект «Девочки и мальчики-два разных мира» Педагогический проект «Маленькие леди и джентльмены»
		Творческая выставка «Приключения волшебной кляксы»	
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Лисичка-сестричка и волк» Информационный видеожурнал "Словарь добрых и вежливых слов" Мини-музей «В мире животных»	Виртуальная экскурсия в этнографический музей (русская изба) Народные игры «Золотые ворота», «Гори, гори ясно», «Дударь» Круглый стол: «О русских традициях и обычаях»
	Фестиваль народных игр со всего земного шара		

	<b>Здоровый ребенок</b>		Районный конкурс «Весенние старты» Игра – викторина: «Знатоки правильного питания»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Привлечение родителей к участию в празднике Музыкально-поэтический салон «Душа любви полна...» (стихи о любви) Трудовой десант «Расти, расти цветочек!» Прогулка выходного дня «Ленинградский зоопарк» Акция «Подарим дом птицам» Творческая выставка с участием родителей «До чего же хороши русские потешки»	
<b>апрель</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Квест-игра «Вокруг света» Педагогический проект «Зачем охранять насекомых?»	Праздник выпуска детей в школу «До свидания, Детства страна!» Литературно-тематический праздник «Сказочный мир доброго волшебника» (к 220-летию Ханс Христиан Андерсен)
		Творческая выставка «Поучительные истории великого сказочника» (к 220-летию Х.Х. Андерсена)	
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Дюймовочка» Виртуальная экскурсия в Музей Хлеба Стенгазета «Моя Родина» Экологический десант «Посмотрите, весна наступает» Презентация «Как жили люди на Руси!»	
	<b>Здоровый ребенок</b>	Неделя здоровья «День нескучного здоровья!» «Всемирный день здоровья»	
Квест-игра «Вокруг света»		Физкультурный досуг Образовательный геокешинг «Пойди туда, не знаю куда...»	
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Субботник Акция совместно с родителями оформление клумб участка «Как у нас в садочке, выросли цветочки» Акция «Посади цветочек, укрась свой уголочек» Фотовыставка «Прогулка по любимому городу» Трудовой десант «Посадка семян для выращивания рассады цветов» Тематическая книга совместно с родителями «Все работы хороши – выбирай на вкус»	
<b>май</b>	<b>Традиции детского сада</b>	День именинника (весеннего) Творческая выставка «Войны священные страницы» Творческая выставка «За волшебным занавесом»	
		Весенний праздник "«Весеннее поле чудес»	Виртуальная экскурсия «Путешествие по Санкт-Петербургу»
			Праздник День Победы «Была весна - весна Победы!» «К юбилею Великой победы» (видео-поздравление ветеранам, родители и дети)

	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «По щучьему велению» Игра-путешествие «Колосится рожь золотая!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Мы в профессии играем» Конкурс чтецов «Птицы – наши друзья»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Зарница для дошколят «Юные наследники Победы!»	
			Физкультурный досуг с элементами театрализации «Спортивные развлечения»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Родительские собрания Акция совместно с родителями оформление клумб нашего участка «Вот прекрасный цветок» Экологический десант: «Украсим клумбу цветами» Творческий конкурс с участием родителей «Праздничный наряд для моей куклы»	
<b>июнь-август</b>	<b>Традиции детского сада</b>	День защиты детей	
			День независимости России
	<b>Народный календарь России</b>	Праздник русской березки Праздник Ивана Купалы	
	<b>Здоровый ребенок</b>	Спортивный праздник «День рождения Солнечного Зайчика»	Спортивный праздник «Летние старты со Старичком-Лесовичком»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Участие в спортивных мероприятиях	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 126 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Алейникова Вера Сергеевна,  
исполняющий обязанности

07.09.24 14:43 (MSK)

Сертификат 40BA9BFE6F02C145932ED87C285FEB6F