



ТВЕРЖДАЮ:  
МБДОУ №40  
А. Красотина  
2018 г.

«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №40 «Калинка»

**Адаптированная образовательная программа дошкольного  
образования воспитанника с ОВЗ, ребёнка-инвалида  
2018-2022 г.г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации АОП	4
1.3	Сроки реализации АОП	4
1.4	Методы и формы организации	5
1.5	Индивидуальные особенности ребёнка с ВПС	5
1.6	Виды интеграции образовательных областей	7
1.7	Планируемые результаты освоения АОП	8
1.8	Диагностическая часть	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	8
2.1	Структура физкультурного занятия	8
2.2	Задачи профилактически-оздоровительных занятий с детьми при заболеваниях сердечнососудистой системы	9
2.3	Общие рекомендации для поведения занятий с детьми ВПС	10
2.4	Содержание психолого-педагогической работы	10
2.5	Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре	13
2.6	Взаимодействие со специалистами	19
2.7	Особенности взаимодействия с семьёй	20
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	20
3.1	Материально-техническое обеспечение	20
3.2	Методическое обеспечение	21

## Общие сведения о ребенке с ВПС

ФИО ребёнка	
Пол	мужской
Дата рождения	
Социальный статус ребёнка	Ребёнок - инвалид
Характеристика семьи	Семья полная: мама, папа, старшая сестра, бабушка, дедушка.
Социальный статус семьи	Социально-экономический: семья проживает в отдельной трёхкомнатной квартире, уровень доходов семьи – средний. Социально – психологический: микроклимат семьи благоприятный, ребёнок растёт в любви и заботе. Члены семьи относятся друг к другу уважительно и доброжелательно. Социо культурный: родители имеют средне – специальное образование, сестра имеет высшее образование. Ситуационно-ролевой статус семьи – средний. Присутствует акцентуация на проблемах ребёнка.
Проживает совместно с	Ребёнок проживает совместно с родителями и старшей сестрой.
Состояния здоровья ребёнка	Перенёс операцию на сердце в младенческом возрасте, часто болеет респираторными заболеваниями, в связи с этим низкая посещаемость детского сада.
Соматическое здоровье	Отклонено от нормы
Физическое развитие	Отклонено от нормы
Группа здоровья	III группа
Режим дня	Режим дня ребёнка совпадает с ООП ДОУ.
Питание	Ограничений в питании нет.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная общеобразовательная программа для ребёнка с врожденным пороком сердца разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность Учреждения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Основная общеобразовательная Программа МБДОУ «Детский сад №40 «Калинка», утвержденная на Педагогическом совете 30.08.2016 года (Приказ № 28 от 30.08.2016 г.).

Программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей ребенка в двигательной сфере, а также успешное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для гармоничного развития ребёнка.

Адаптированная общеобразовательная программа по развитию ребёнка с ВПС обеспечивает развитие с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей.

### **1.2 Цель и задачи реализации адаптированной образовательной программы**

**Цель:** получение ребёнком комплексной помощи специалиста по физической культуре в ДОУ, направленной на индивидуальное развитие и успешной адаптации, реабилитации ребёнка в обществе.

**Задачи:**

1. Создание комфортной среды на занятиях по физической культуре для развития (имя ребенка) и компенсации имеющихся недостатков.
2. Формирование у (имя ребенка) двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции и поведения.
4. Оказание консультативной и методической помощи родителям.

### **1.3 Сроки реализации адаптированной образовательной программы**

Адаптированная образовательная программа предусматривает постепенное развитие двигательных навыков с учётом состояния здоровья и возрастных

периодов развития ребенка. При составлении адаптированной общеобразовательной программы в области «Физическое развитие» учитываются рекомендации специалистов.

Занятия проводятся в спортивном зале три раза в неделю. Продолжительность занятий не более 15 минут. Программа реализуется в течение трёх лет.

#### **1.4 Методы и формы организации занятий**

**Методы организации занятий:** индивидуальный, индивидуальный подход в групповом режиме.

**Методы и приемы обучения**

**Наглядные:**

- ✓ наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- ✓ тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре);

**Словесные:**

- ✓ объяснения, пояснения, указания;
- ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ вопросы к детям и поиск ответов;
- ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ словесная инструкция;
- ✓ слушание музыкальных произведений.

**Практические:**

- ✓ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ выполнение упражнений в игровой форме;
- ✓ выполнение упражнений в соревновательной форме;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Формы организации занятий:** система определённых физических упражнений.

#### **1.5 Особенности развития детей с ВПС**

При патологии сердечнососудистой системы разные изменения функционального характера наблюдаются во всем организме, поэтому меняется реакция на различные виды физических нагрузок.

Предпосылки использования физических упражнений и регламентированной двигательной деятельности при лечении заболеваний сердечнососудистой системы у детей связаны с влиянием мышечной работы на функциональные показатели системы кровообращения и морфологические характеристики сердца и сосудов. Это влияние наблюдается не только в физиологических условиях нормального роста и развития, но и при заболеваниях. Прежде всего, оно проявляется в

улучшении процессии нервной регуляции сердечной деятельности, в частности в восстановлении тонического влияния блуждающего нерва. Физические упражнения, отвечающие возможностям больного организма, путем активизации венозного кровотока способствуют уменьшению застойных явлений и улучшению кровообращения в целом.

В случае недостаточности кровообращения тонус мышц, сокращения скелетной мускулатуры обеспечивают компенсацию пониженной сократительной способности миокарда как путем непосредственного воздействия на венозный кровоток, так и за счет восстановления нарушенной регуляции всех компонентов функциональной системы. Улучшение кровообращения при использовании средств лечебной физической культуры достигается также благодаря усилению дыхательных экскурсий грудной клетки и увеличению их посасывающего действия по кровотоку.

Физические упражнения также способствуют улучшению коронарного кровообращения. Повышение уровня обменных процессов в миокарде при мышечной деятельности является основным стимулятором этих положительных изменений кровоснабжения миокарда. Под действием нейрогуморальных воздействий работающих мышц снижается тонус мышечных и резко возрастает емкость коронарных сосудов. Благодаря этому во время интенсивной мышечной работы в коронарные сосуды может поступать до одной трети всего систолического объема крови. Даже при физических упражнениях минимальной интенсивности мышц, кровоток может возрастать в 10-15 раз. Таким образом, создаются прекрасные возможности для восстановительных и репаративных процессов в сердечной мышце, а для детского организма, который растет, — еще и предпосылки для морфологической и функциональной перестройки сердца, задерживается и искажается в условиях патологии. Кроме этого, в связи с улучшением мышечного кровотока возникают благоприятные условия и для действия фармакологических средств.

Физические упражнения играют значительную роль в оздоровлении болезненно измененной сердечнососудистой системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно широки. Но при упорном использовании занятий физическими упражнениями необходимо не допускать перенапряжения, правильно подбирать средства и обеспечивать оптимальный уровень нагрузок.

Упражнения, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа значительной мощности и интенсивности (например, быстрая ходьба, бег, ходьба на лыжах и т. д.), имеют наибольшее влияние, поскольку при этом в организме возникает недостаток кислорода и сердечнососудистая система должна обеспечивать существенное увеличение минутного объема циркуляции крови.

При выполнении кратковременных скоростных и силовых упражнений не возникает особой нехватки кислорода, а минутный объем крови

увеличивается незначительно. Такие упражнения не вызывают большого напряжения сердца, но повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голени и т. д.) или незначительной реакции на эти упражнения со стороны сердечнососудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой, скоростью движения отдельных мышечных групп. Такие упражнения положительно влияют на ребенка в случае гипотонии. Физические упражнения динамического и циклического характера, выполняются с низкой и умеренной интенсивностью, имеют оздоровительное влияние на сердечнососудистую систему в целом.

## 1.6 Интеграция образовательных областей

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

**Физическое развитие.** Развивать физические способности ребенка: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

В конце учебного года проводится мониторинг физической подготовленности ребенка, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и адаптированной образовательной программой.

### **1.7 Планируемые результаты освоения Программы**

- ✓ умеет ходить, сохраняя заданное направление;
- ✓ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре;
- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ✓ может ползать на четвереньках;
- ✓ может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой, левой рукой;

### **1.8 Диагностическая часть**

Выполнение упражнений (имя ребенка) оценивается по трехбалльной шкале.

1 балл – ребёнку требуется постоянная помощь инструктора по физической культуре. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка *низкая*.

2 балла –ребёнку требуется помощь инструктора в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее. Активность ребёнка *средняя*.

3 балла –ребёнку не требуется помощь инструктора по физической культуре. Движения точные, координированы. Переключаемость движений *высокая*. Ребенок активен.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Структура физкультурного занятия**



Каждое занятие строится по определённому плану и состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

15 минут

**Из них Подготовительная часть:** предусматривает подготовку к выполнению основных видов движения и специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность части 10-20% времени занятия.

**Основная часть:** применяются специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность основной части 60-80% от всего времени занятия.

**Заключительная часть:** нагрузку постепенно снижают. Физическую нагрузку контролируют и регулируют, наблюдая за ответными реакциями организма.

**График учебного времени**

Продолжительность	периодичность в неделе	Количество часов в неделю	количество часов в год
15 мин	3	45 мин	27 часов

**2.2 Задачи профилактически-оздоровительных занятий с ребенком при заболеваниях сердечнососудистой системы**

1. облегчение работы сердца (этому способствуют ритмические сокращения и расслабления мышц, дыхательные движения грудной клетки);
2. улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в миокарде, что способствует повышению сократительной способности сердечной мышцы;
3. улучшение общего обмена веществ;
4. общая тренировка организма (в частности, сердечнососудистой системы), укрепление скелетной мускулатуры, совершенствование координации движений;
5. влияние на общий тонус организма и эмоциональную сферу.

При недостаточности кровообращения I степени используют разные физические упражнения, которые охватывают преимущественно средние и большие группы мышц в исходных положениях сидя, стоя и лежа; ходьбу простую и усложненную; ритмичный и дозированный бег в спокойном темпе. Рекомендуются дозированные прогулки, терренкур, ближний туризм, прогулки на лыжах, коньки, плавание, гребля, дозированные подвижные и спортивные игры.

Движения рук и ног выполняются с максимальной амплитудой, чередуя с упражнениями для туловища, с последующим глубоким дыханием. Особое внимание необходимо обращать на развитие навыков правильного дыхания.

Для ребенка, имеющего отклонения в работе сердечнососудистой системы (функциональные изменения в сердце, неактивная фаза ревматизма и т.д.), соотношение вдоха и выдоха по времени должна быть соответственно 1:3, 1:2. Вдох и выдох, как правило, надо делать через нос. Следует исключить статические и резкие напряжения, ускорение темпа выполнения упражнений.

Методика занятий физическими упражнениями зависит от состояния ребенка, степени и формы заболевания, индивидуальных особенностей.

### 2.3 Общие рекомендации для проведения занятий с (имя ребенка) с ВПС

1. не допустить возникновения сердечной недостаточности (в случае, если она уже есть, — способствовать ее уменьшению);
2. обеспечить приспособление организма в целом к физическим нагрузкам;
3. содействовать повышению эмоционального состояния.

Физические упражнения:

1. способствуют снижению реактивности нервной системы;
2. способствуют укреплению тормозных процессов и формированию устойчивой психики;
3. вызывают депрессивную реакцию сосудов, что вызывает снижение давления;
4. улучшают кровообращение.

**Противопоказаны упражнения** с задержкой дыхания, напряжением, на блочных тренажерах, а в случае сосудистых поражений — также положение вниз головой.

**Мероприятия:** рекомендуется двигательный режим, пешие прогулки, бег, процедуры закаливания, игры (подвижные и спортивные) на свежем воздухе. Начинать занятия лучше со специальных и обще развивающих упражнений

**Признаками перенапряжения сердечнососудистой системы** во время занятий физическими упражнениями являются: ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, повышение пульса, снижение или повышение кровяного давления в покое, аритмия, негативная реакция на нагрузки во время занятий (субъективные жалобы, одышка, побледнения и др.). В этих случаях необходимо прекратить занятия или нагрузки и провести дополнительное медицинское обследование.

**Признаками улучшения состояния сердечнососудистой системы** в процессе занятий считают улучшение самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение показателей реакции сердечнососудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку, стабильность пульса и артериального давления в покое.

### 2.4 Содержание психолого-педагогической работы

## **Ходьба**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

## **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

## **Бег**

Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),

## **Катание, бросание, ловля, метание**

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

## **Ползание, лазанье**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

## **Прыжки**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

## **Ритмическая гимнастика**

Выполнение разученных ранее обще развивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **Обще развивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

#### **Подвижные игры**

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках».

С прыжками.

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## 2.5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>Сентябрь</b>				
<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 « Пойдем в гости к зайчику»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «В гостях у зайчика»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 « Пойдем в гости к мишке и собачке»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Птички летают»
<b>Задачи</b>	Определить степень овладения основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног	Способствовать освоению основных движений: ползание на четвереньках по прямой ;прыжки на двух ногах с работой рук; ходьба по извилистой дорожке с сохранением равновесия; умение выполнять задание по сигналу взрослого; способствовать возникновению желания активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению основных движений: -ходьба и бег, с выполнением заданий; -катание мяча двумя руками; - ползание на четвереньках по прямой; - ходьба по извилистой дорожке с сохранением равновесия; Воспитывать у детей внимательно слушать задание и желание его выполнять	Способствовать освоению основных движений: - прыжки в обруч, лежащий на полу; -ползание на четвереньках по извилистой дорожке; - катание мяча двумя руками ; Воспитывать умение выполнять задание вместе, сообща
<b>Октябрь</b>				
<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «В гостях у кукол»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «В гостях у кукол»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «Пойдем в гости к зверятам»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Пойдем в гости к зверятам»
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению основных движений: -ходьба с перешагиванием предметов ,не задевая их и сохраняя равновесие ; -бег, взявшись за руки ,по кругу;	Способствовать освоению основных движений: -ползание на четвереньках за катящимся мячом ; -ходьба с перешагиванием предметов разной высоты.	Способствовать освоению основных движений: -прокатывание мяча между предметами; -ходьба с перешагиванием предметов разной высоты сохраняя равновесие;	Способствовать освоению основных движений: -ползание на четвереньках за катящимся мячом; -ходьба и бег в колонне по одному, по кругу;

	<p>-прыжки в обруч , лежащий на полу; -прокатывание мяча друг другу двумя руками. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.</p>	<p>сохраняя равновесие; - прыжки в обруч, лежащий на полу . Развивать умение выполнять правила в подвижных играх</p>	<p>-ползание на четвереньках за катящимся мячом с ускорением ; - прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -прокатывание мяча между предметами ; -ползание на четвереньках за катящимся мячом с ускорением Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним</p>
--	--	--	--	--

**Ноябрь**

<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «Путешествие в лес»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «Путешествие в лес»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «Путешествие в лес»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Путешествие в лес»
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению основных движений: -ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие  -прокатывание мяча между предметами; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом, произносимым вместе со взрослым. Поддерживать дружеские отношения между детьми</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -ползание по скамейке на четвереньках; -ходьба по наклонной доске и спуск с нее; - прыжки на двух ногах на месте в паре; Воспитывать чувство радости от общения со взрослыми, от выполняемых действий</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; -ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; -ползание на четвереньках по скамейке; Развивать умение действовать по сигналу. Вызывать удовольствие от общения со взрослым и сверстниками</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -ходьба приставным шагом влево, вправо; -прыжки вверх на месте с целью достать предмет; - ползание на четвереньках по скамейке; - прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; Побуждать детей к самостоятельным действиям, вызывать удовольствие от действий с предметами</p>

<b>Декабрь</b>				
<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «Цветные автомобили»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «Цветные автомобили»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «Цирк»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Цирк»
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег друг за другом;</li> <li>-ходьба по гимнастической скамейке(руки на поясе) с сохранением равновесия;</li> <li>-прокатывание мяча;</li> <li>-прыжки вверх с места с целью достать предмет.</li> </ul> <p>Вызывать чувство радости от участия в игре,от самой игры.</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>- прыжки вверх с места с целью достать предмет;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке (руки на поясе) с сохранением равновесия;</li> </ul> <p>Развивать умение ходить по кругу, держа интервал.</p> <p>Воспитывать желание заниматься физкультурой</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросание мяча об пол двумя руками и ловля его, стоя на месте;</li> <li>-ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия;</li> <li>- подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</li> </ul> <p>Развивать координацию движений, выдержку.</p> <p>Воспитывать доброту и взаимовыручку</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги;</li> <li>-подлезание под несколько расположенных дуг;</li> <li>- бросание мяча об пол двумя руками и ловля его, стоя на месте;</li> </ul> <p>Развивать быстроту реакции. Воспитывать интерес к выполнению заданий</p>
<b>Январь</b>				
<b>Тема</b>	<b>3-я неделя</b> Занятия 1-3 «Зимние забавы»	<b>4-я неделя</b> Занятия 4-6 «Зимние забавы»		
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ловля мяча, брошенного взрослым;</li> <li>-ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой, с сохранением равновесия;</li> <li>-подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом;</li> </ul> <p>Развивать умение ходить и бегать в колонне, ловкость, быстроту реакции</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом;</li> <li>-подлезание под несколько расположенных дуг;</li> <li>-прыжки с места в длину на расстоянии 40см;</li> <li>-подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу;</li> </ul> <p>Вызывать чувство радости от выполняемых двигательных действий</p>		

	Воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действие сообща.			
<b>Февраль</b>				
<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «Мышки и кот Васька»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «Мышки и кот Васька-верные друзья»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «На помощь колобку»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Кого встретил колобок?»
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению основных движений: -ловля мяча, брошенного взрослым; -ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, с сохранением равновесия; - прыжки с места в длину; Развивать умение выпрыгивать из обруча на двух ногах по сигналу. Воспитывать умение внимательно слушать задание и правильно его выполнять	Способствовать освоению основных движений: -перелезание под бревно боком; -прыжки с места в длину; - ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, с сохранением равновесия; Воспитывать умение действовать в коллективе сверстников	Способствовать освоению основных движений: -бросания мяча вперед двумя руками из-за головы; -ходьба по гимнастической скамейке на средних и высоких четвереньках с сохранением равновесия; - перелезание через бревно; Развивать навык энергичного отталкивания мяча руками. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	Способствовать освоению основных движений: - перелезание через бревно боком; -бросания мяча вперед двумя руками разными способами( из-за головы, от груди); Развивать умение правильно обхватывать мяч при бросании. Воспитывать желание проявлять инициативу в играх
<b>Март</b>				
<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке - Топтыжке»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «В гостях у Мишки - Топтыжки»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «У солнышка в гостях»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «У солнышка в гостях»
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению	Способствовать освоению	Способствовать освоению основных	Способствовать освоению



	<p>основных движений: -ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга, с сохранением равновесия; -бег прямым галопом; -бросания мяча вперед двумя руками разными способами( из-за головы, от груди); Развивать умение опускать ногу на всю ступню при ходьбе по кирпичикам; бегать по диагонали с ускорением. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.</p>	<p>основных движений: -лазание по лесенке стремянки и спуск с нее; - бег прямым галопом (с лошадкой на палочке); - ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга, с сохранением равновесия; Развивать умение делать правильный поворот на лесенке-стремянке. Воспитывать умение оказывать друг другу помощь.</p>	<p>движений: -бросания мяча вперед двумя руками из-за головы через веревку; -ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга, с сохранением равновесия; -лазание по лесенке стремянки и гимнастической стенке спуск с нее; Развивать у детей правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать активное желание участвовать в играх-эстафетах</p>	<p>основных движений: -прыжки через предметы высотой 5-10см; -лазание по лесенке стремянки и гимнастической стенке спуск с нее; -бросания мяча вперед двумя руками из-за головы через веревку; Развивать умение согласовывать шаги галопа с ритмом песенки, умение делать ровный круг Воспитывать умение оказывать помощь друг другу</p>
--	---	--	---	--

**Апрель**

<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «Поиграем в солнечного зайчика»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «Поиграем в солнечного зайчика»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «Волшебная палочка-скакалочка»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «Волшебная палочка-скакалочка»
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению основных движений: -ходьба по гимнастической скамейке с заданием и с сохранением равновесия; -прыжки через предметы; -бросания мяча через сетку из-за головы в команде; Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам.</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -ползание по наклонной доске; -прыжки через предметы; Развивать быстроту реакции у детей. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -бросания мяча вверх и ловля его двумя руками; -ходьба по гимнастической скамейке; -ползание по наклонной доске; Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его</p>	<p>Способствовать освоению основных движений: -перепрыгивание с ноги на ногу; -ползание по наклонной доске; -бросания мяча вверх и ловля его двумя руками; Развивать быстроту реакции, внимание. Воспитывать и поддерживать дружеское отношения в группе сверстников</p>

**Май**

<b>Тема</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3 «На солнечной полянке»	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6 «На солнечной полянке»	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9 «На рыбалку»	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12 «На рыбалку»
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с перешагиванием через рейки, положенные на кубы;</li> <li>-прыжки с ноги на ногу;</li> <li>-бросания мяча вверх;</li> </ul> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Воспитывать желание выполнять простейшие перестроения и построения</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-влезание на гимнастическую стенку;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>-ходьба с перешагиванием через рейки, положенные на кубы;</li> </ul> <p>Развивать умение начинать и заканчивать упражнение со всеми детьми.</p> <p>Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах, радоваться своим и чужим победам</p>	<p>Способствовать освоению основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание вдаль правой и левой рукой;</li> <li>-ходьба с перешагиванием через рейки, положенные на кубы;</li> <li>-влезание на гимнастическую стенку;</li> </ul> <p>Развивать меткость, равновесие.</p> <p>Воспитывать умение слушать задание и правильно его выполнять</p>	<p>Определить умение овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств ( силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног)</p>

## **2.6 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой (имя ребенка) и обувью (чешками), чтобы была снята майка и у (имя ребенка) ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные (имя ребенка) на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни ребенка.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- 1.Физическое состояние ребенка, посещающего детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности ребенка);
- 2.Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- 3.Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- 1.на эмоции ребенка;
- 2.создает у нее хорошее настроение;
- 3.помогает активировать умственную деятельность;
- 4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- 5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6.привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

- 1.Создание комфортного психологического климата;
- 2.Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности;
3. Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с ребенком;
- 4.Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми.

## **2.7 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьей ребенка**

Цель взаимодействия педагогов с семьей: оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании ребенка, охране и укреплении ее физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, включает непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Взаимодействие с родителями осуществляется по следующим направлениям.

- ✓ Комплексное обследование семьи.
- ✓ Оказание психолого-педагогической помощи родителям по запросу.
- ✓ Индивидуальное консультирование семьи по вопросам понимания проблем своего ребенка, пути коррекции, обогащение практического опыта, понимание значимости коррекционной работы, того, что полученные результаты необходимо закреплять в повседневной жизни, в прогулках и быту.
- ✓ Знакомство родителей с результатами обследования.
- ✓ Индивидуальные практикумы.
- ✓ Просмотр индивидуальных занятий.
- ✓ Обучение взрослых практическим приемам работы с ребенком.
- ✓ Задания для работы дома.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

#### **1. Специализированные помещения и участки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование и принадлежность помещения</b>
1	Музыкально-физкультурный зал
2	Спортивная площадка
<b>2. Оборудование</b>	
	Туннель
	Маты
	Гимнастические стенки
	Гимнастические скамейки
	Набор мягких модулей

	Массажная дорожка
	Обруч большой
	Обруч малый
	Палка гимнастическая длинная
	Стойка переносная для прыжков
	Баскетбольный щит
	Кольцеброс
	Мячи малые
	Мячи средние
	Мячи (ежи)
	Скакалки
	Скакун
	Мешочки для метания
	Погремушки
	Ленты на кольцах
	кубики
	кегли
	Дуга 50см
	Флажки
	Мяч футбольный

### 3. Аудио-видео пособия, мультимедийные презентации

№ п/п	Наименование пособия
1	Музыкальный центр
2	Презентации
3	Картотека подвижных игр
4	Картотека игрового самомассажа
5	Картотека дыхательной гимнастики
6	Картотека гимнастики для глаз
7	Музыкальные аудио записи

#### 3.2. Методическое обеспечение

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №40 «Калинка»
2. Методическая разработка «Двигательная деятельность детей младшего и среднего возраста» под редакцией Анисимовой М.С., Храбровой Т.В.- СПб «Издательство «Детство-Пресс» 2012 г.
3. Пензулаева Л. И «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет», Мозаика-Синтез, 2015 г.
4. Пензулаева Л. И «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет», Мозаика-Синтез, 2015 г.

5. Пензулаева Л. И «Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет», Мозаика-Синтез, 2015 г.
6. Пензулаева Л. И «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет», Мозаика-Синтез, 2016 г.
7. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Волгоград, 2015 г.
8. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду»- Издательство: Академия Развития 2011г.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет. ФГОС- Издательство: Мозаика-Синтез 2015г
10. Луконини Н., Чадова Л. « Физкультурные праздники в детском саду» Издательство: Айрис-2007г
11. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор- составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозайка-Синтез
12. Картушина Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений 2-е изд., исп. и доп. Текст. / М.Д. Маханёва. - М.: АВКТИ. 2000