

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №73 «ГОРОДОК»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №73 «Городок»  
Н.С. Левицкая  
«29» августа 2019 г.



**Адаптированная программа**

**По физической культуре**

для детей 5-7 лет

с тяжелыми нарушениями речи

*разработано в соответствии с требованиями ФГОС ДО*

Срок реализации программы: 2 года

Рассмотрена и принята на педагогическом совете

Потокол № 1 от «29» августа 20 19 г.

Составитель: Наумчев Д.А.

Инструктор по физической культуре

| <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3-6         |
| Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7-11        |
| Условия для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12          |
| Особенности психического развития детей с ТНР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13          |
| Особенности физического развития детей с ТНР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14          |
| Основные задачи по физическому воспитанию детей с ТНР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15          |
| Специфика построения занятий по физической культуре для детей с ТНР                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16-18       |
| Дидактические методы и приемы, применяемые на физкультурных занятиях для детей с ТНР                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19-20       |
| Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20-22       |
| Содержание воспитательно-образовательной работы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23-26       |
| Планируемые промежуточные результаты освоения программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27          |
| Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28-35       |
| Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи                                                                                                                                                                                                      | 36          |
| Взаимодействие ДОУ и семьи по образовательным областям «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 37          |
| Перечень программ, технологий (образовательная область «Физическая культура»)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 38          |
| Приложения:<br>1. Подвижные игры с речевым содержанием<br>2. Глазодвигательные упражнения по лексическим темам<br>3. Речевой материал для упражнений на тренировку основных видов движения, на ориентировку в пространстве, координацию движений, регуляцию мышечного тонуса и активизацию внимания.<br>4. Тематическое планирование подвижных игр с речевым содержанием. | 39-63       |

## **Пояснительная записка**

Объем программы: 58 часов в старшей группе,  
58 часов в подготовительной к школе группе.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития

**Целью** деятельности дошкольного учреждения является всестороннее формирование личности воспитанников с учетом их физического и психического развития, индивидуальных возможностей и способностей.

В условиях специализированного ДООУ для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) педагогическая деятельность должна быть направлена как на исправление речевых недостатков, так и на укрепление здоровья, развитие психофизических функций и интеллектуальных способностей.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. Поэтому физическое воспитание в специализированном детском саду – самая важная часть общей системы воспитания и обучения детей с нарушенным речевым развитием.

**Основными задачами ДОУ являются:**

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного и физического развития детей;
- развитие детей через организацию индивидуальных и коллективных видов деятельности, основанных на содержательном общении;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в речевом и психическом развитии детей;
- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям).

**Содержание образовательного процесса** выстроено в соответствии с программами:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.,
- «Коррекция нарушений речи» Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А.Миронова, А. В.Лагутина.М..

Организация воспитательно-образовательного процесса в ДООУ имеет следующие особенности:

- используется модель личностно-ориентированного подхода при взаимодействии взрослого и ребенка;
- применяются разные формы проведения занятий;
- оказывается помощь детям, родителям, педагогическому персоналу со стороны психолога (диагностика, консультации, тренинги, коррекционная работы);
- включаются в режим дня артикуляционная, пальчиковая и дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз, психогимнастика.

Физическое развитие детей осуществляется посредством реализации образовательной области «Физическая культура» в процессе организованной образовательной деятельности взрослых и детей, совместной образовательной деятельности в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей.

Инструктор по физической культуре организованную образовательную деятельность осуществляет на основе перспективного планирования, где образовательные задачи решаются в комплексе с коррекционными. Инструктор по физкультуре работает над формированием правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки; развитием координации движений, над статической и динамической организацией движений и их переключаемостью; пространственной организацией движений; развитием речевого дыхания; пространственного восприятия; общей моторики.

Для стимуляции деятельности речевых центров на занятиях по физической культуре используются элементы логоритмики. Они способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные *коррекционные задачи*:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, эстафет;
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- формирование пространственных отношений через систему физкультурных мероприятий;
- активизация речевой деятельности в процессе выполнения физических упражнений.

*Принципы организации коррекционной работы:*

- принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии;
- принцип коррекции и компенсации, позволяющий определить адресные коррекционно-развивающие технологии в зависимости от структуры и выраженности нарушения.

## Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена на улучшение состояния здоровья и физического развития детей, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ учитывает современные нормативные, педагогические и санитарно-гигиенические требования к данному направлению деятельности:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» вступил в силу 01.09 2013 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» .
4. Устав МБДОУ .

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ДОУ являются:

- Рациональная организация воспитательно–образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация сбалансированного питания воспитанников.
- Формирование ценности здорового образа жизни.
- Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

Инструктором по физической культуре проводятся мероприятия, направленные на профилактику нарушений зрения, плоскостопия, осанки, разработан цикл лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях.

### СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

| № п/п                | Мероприятия                              | Группа ДОУ | Периодичность                      | Ответственный     |
|----------------------|------------------------------------------|------------|------------------------------------|-------------------|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b> |                                          |            |                                    |                   |
| 1                    | Определение уровня физического развития. | Все группы | 2 раза в год<br>(в сентябре и мае) | Старшая медсестра |

|   |                                                      |                                    |                                    |                                                          |
|---|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|   | Определение уровня физической подготовленности детей | Старшая, подготовительная.         | 2 раза в год<br>(в сентябре и мае) | Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп           |
| 2 | Диспансеризация                                      | Средняя, старшая, подготовительная | 1 раз в год                        | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач |

## II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

|    |                                                                                                  |             |                                    |                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Утренняя гимнастика                                                                              | Все группы  | Ежедневно                          | Воспитатели групп и инструктор по физкультуре                                         |
| 2  | Физическая культура <ul style="list-style-type: none"> <li>в зале</li> <li>на воздухе</li> </ul> | Все группы  | 3 раза в неделю<br>2 раза<br>1 раз | Инструктор по физкультуре<br>Воспитатели групп                                        |
| 3  | Подвижные игры                                                                                   | Все группы  | 2 раза в день                      | Воспитатели групп                                                                     |
| 4  | Гимнастика после дневного сна                                                                    | Все группы  | Ежедневно                          | Воспитатели групп                                                                     |
| 5  | Спортивные упражнения                                                                            | Все группы  | 2 раза в неделю                    | Воспитатели групп                                                                     |
| 6  | Занятия на тренажерах                                                                            | Все группы  | 1 раз в неделю                     | Воспитатели групп                                                                     |
| 7  | Физкультурные досуги                                                                             | Все группы  | 1 раз в месяц                      | Инструктор по физкультуре, воспитатели                                                |
| 8  | Физкультурные праздники                                                                          | Все группы  | 2 раза в год                       | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп                |
| 9  | День здоровья                                                                                    | Все группы, | 1 раз в квартал                    | Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10 | Каникулы                                                                                         | Все группы  | 2 раза в год                       | Все педагоги                                                                          |

## III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

|   |                                                      |            |                                              |               |
|---|------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|---------------|
| 1 | Витаминотерапия (С-витамины - низация III блюд)      | Все группы | Ежедневно                                    | Ст. медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) воз- | Ст. медсестра |

|    |                                                 |                              |                       |               |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------|
|    | проветривания, утренние фильтры, работа с род.) |                              | никновения ин-фекции) |               |
| 3. | Кварцевание                                     | Все группы                   | В течение года        | Ст. медсестра |
| 4. | Кислородные коктейли                            | По показаниям врача педиатра | 10 раз в месяц        | Ст. медсестра |

#### IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

|    |                                |            |                                                                                                             |                                                                                    |
|----|--------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Музыкотерапия                  | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель изостудии, воспитатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания                                                 | Ст. медсестра, младшие воспитатели                                                 |

#### V. ЗАКАЛИВАНИЕ

|    |                                       |            |                    |                                  |
|----|---------------------------------------|------------|--------------------|----------------------------------|
| 1  | Контрастные воздушные ванны           | Все группы | После дневного сна | Воспитатели                      |
| 2. | Ходьба босиком                        | Все группы | После сна          | Воспитатели                      |
| 3. | Облегченная одежда детей              | Все группы | В течение дня      | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня      | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 5. | Полоскание рта                        | Все группы | В течение дня      | Воспитатели, младшие воспитатели |

#### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА МБДОУ

| Формы работы                                                                | Содержание                                                                                | Возраст детей | Регламент организации                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| 1                                                                           | 2                                                                                         | 3             | 4                                                         |
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>                              |                                                                                           |               |                                                           |
| Утренняя гимнастика                                                         | Общеразвивающие, корригирующие, дыхательные упражнения, точечный массаж                   | Все           | Ежедневно на открытом воздухе или в зале 5-12 мин.        |
| Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Корригирующие упражнения по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, воздушные ванны | 3-7 лет       | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей 10-15 мин. |

|                                                    |                                                                                                          |                    |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индивидуальная работа по развитию движений         | Общеразвивающие, строевые упражнения, основные виды движений                                             | Все                | Ежедневно в специально отведенное время или во время вечерней прогулки 12-15 мин.                                              |
| Физкультминутка                                    | Общеразвивающие упражнения, имитационные движения.                                                       | Все                | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.                                           |
| Физкультурные паузы                                | Релаксация, общеразвивающие упражнения, имитационные движения                                            | все                | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.                                           |
| Минутки здоровья                                   | Дыхательные упражнения, точечный массаж, релаксация, хореографические упражнения, игры малой подвижности | Все                | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида занятий;<br>по расписанию 1 раз в неделю 3-6 мин                        |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Направлены на развитие всех основных видов движений, сюжетные и бессюжетные                              | 3-5 лет<br>6-7 лет | Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей<br>10-25 мин<br>25-30 мин |

## 2. Учебные занятия

|                                         |                                                               |                                               |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| По физической культуре                  | Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры | 3- 4 года<br>4- 5 лет<br>5- 6 лет<br>6- 7 лет | Два раза в неделю, в специально отведенное время, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности и здоровья детей 15 мин. |
| На свежем воздухе (Игровая физкультура) | Спортивные и подвижные игры                                   | Все                                           | Один раз в неделю 15-30 мин.                                                                                                                 |

## 3. Самостоятельные занятия

|                                           |  |     |                                                                                                             |
|-------------------------------------------|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самостоятельная двигательная деятельность |  | Все | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
|-------------------------------------------|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. Физкультурно-массовые занятия

|                                                                             |                                                                                                                                   |                    |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| День здоровья (каникулы)                                                    | Дыхательные упражнения, точечный массаж, релаксация, хореографические упражнения, сюжетные подвижные игры, игры малой подвижности | 3-7 лет            | 3 раза в год                                                                                  |
| Физкультурный досуг                                                         | Спортивные и подвижные игры, игры малой подвижности, основные движения, проблемные ситуации                                       | 3-4 лет<br>5-7 лет | Один раз в месяц на воздухе или в помещении<br>20 мин<br>30-40 мин                            |
| Физкультурно-спортивные праздники                                           | Народные и хороводные подвижные игры, основные движения, игры-эстафеты и соревнования                                             | Все                | Два-три раза в год, проводится на открытом воздухе или в помещении 60-120 мин.                |
| Игры-соревнования                                                           | Игры-эстафеты                                                                                                                     | 5-7 лет            | Одни-два раза в год на воздухе или в зале, проводятся между возрастными группами 30- 40 мин.  |
| Спартакиады вне детского учреждения                                         | Игры - эстафеты, подвижные игры, основные движения, общеразвивающие упражнения                                                    | 6-7 лет            | Один раз в год в в учреждении своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                       |                                                                                                                                   |                    |                                                                                               |
| Группы по коррекции нарушений ОДА                                           | Общеразвивающие упражнения, основные движения, игры-эстафеты, соревнования, дыхательные упражнения                                | 5-7 лет            | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю 30 мин.                               |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа учреждения и семьи</b> |                                                                                                                                   |                    |                                                                                               |
| Домашние задания                                                            | Определяются педагогом                                                                                                            | 5-7 лет            |                                                                                               |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ           | Совместное проведение физкультурных досугов, праздников, недель здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий       | 4-7 лет            | 40-60 мин.                                                                                    |

## **Условия для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Для осуществления задач по физкультурно-оздоровительной работе широко используется различное физкультурное оборудование и физкультурные пособия. Это создает благоприятные условия для организации работы по обучению движениям детей с тяжелыми нарушениями речи.

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

Тренажеры используются по расписанию во второй половине дня. Занятия на тренажерах проводятся при обязательной страховке взрослого (инструктора по физ. культуре, воспитателя)

Для профилактики плоскостопия у детей используются массажеры.

На спортивной площадке находятся щиты для метания, шведская стенка, прыжковая яма, коррегирующая дорожка для профилактики плоскостопия, гимнастические бревна для развития равновесия и другое оборудование для проведения спортивных игр и занятий на воздухе.

Все спортивно-игровое оборудование соответствует гигиеническим нормам и правилам.

## **Особенности психического развития детей с ТНР**

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология прежде всего проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст лучше запоминается при наличии наглядно – демонстрационного материала (предметов, картинок, игрушек). Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности.

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта.

Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из-за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

## **Особенности физического развития детей с ТНР**

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ТНР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

## **Основные задачи по физическому воспитанию детей с ТНР**

Основными задачами по физическому воспитанию для детей с тяжелыми нарушениями речи являются:

- развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, выносливости, координации движений, чувства равновесия, и др.);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение функций нервной, сердечно-сосудистой систем;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять своим телом, регулировать эмоции;
- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- развитие ориентации в пространстве.

Для решения этих задач используются различные упражнения:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- элементы логоритмики;
- релаксация, позволяющая расслабить мышцы рук, ног, туловища, лица. Эти упражнения позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи.

## **Специфика построения занятий по физической культуре для детей с ТНР**

При планировании занятий по физкультуре для детей с ТНР учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

**Во вводной части** занятия используются:

- построения и перестроения с проговариванием речитатива, с проговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

**В основную часть** включаются:

- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;  
формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;
- логоритмические упражнения.

**В заключительной части** занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве и т.д.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием.

На занятиях часто используются игры и упражнения с рифмованным текстом и ритмичными движениями, в которых контролируются поставленные звуки. Игры и упражнения помогают в решении следующих задач:

- активизируют внешнюю психическую деятельность через развитие всех видов внимания (зрительного и слухового);
- увеличивают объем памяти;
- развивают зрительное и слуховое восприятие;
- развивают тактильно-кинестетическое и мышечное чувство собственного тела у ребенка;
- помогают формировать у детей двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, повороты, бросание и ловля мяча.

Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане. У детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Если учесть, что у детей с речевыми нарушениями неустойчивое внимание, низкая работоспособность, плохая переключаемость, то рациональное включение упражнений с речевым материалом играет существенную роль в коррекционной работе воспитательно-образовательного процесса.

В занятия включаются разные виды гимнастики: зрительная, пальчиковая, дыхательная. Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Особое внимание на каждом занятии уделяется дыхательным упражнениям, потому что дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений, нередко задерживают дыхание.

Выполняя эти упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Становление речи тесно связано с развитием моторики, в частности, мелкой моторики пальцев руки. Выполняя пальчиковую гимнастику, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению

артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Обязательным элементом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика. Комплекс зрительной гимнастики также соответствует лексической теме недели. (приложение )

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

## **Дидактические методы и приемы, применяемые на физкультурных занятиях для детей с ТНР**

На физкультурных занятиях широко используются общие дидактические **методы**: наглядные, словесные, практические.

*Наглядные методы* формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

*Словесные методы* активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

*Практические методы* обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы. К ним относят игровой и соревновательный методы.

При обучении движениям все методы взаимосвязаны. Каждый из них включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

**Приемы** направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка.

*Наглядно-зрительные* приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование фотографий, графиков, рисунков.

*Тактильно-мышечная наглядность* основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Например, воспитатель проводит рукой по спине ребенка, чтобы тот перестал сутулиться и принял физиологичное положение тела, или помогает ребенку наклониться пониже, если тот затрудняется сделать наклон вперед. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

*Предметная наглядность* включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции

положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

*Наглядно-слуховые* приемы осуществляют звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песни, бубен, барабан, прибаутки, стихотворения. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.

Приемы *словесного метода* играют важную роль при обучении ребенка движению. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении движения; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточняющая сюжет подвижной игры или последовательность двигательных действий; вопросы, которые воспитатель задает ребенку до начала выполнения физических упражнений, чтобы выяснить, насколько он осознал последовательность выполнения двигательных действий, или проверить имеющиеся представления об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнить игровые правила. Широко используются команды, распоряжения, сигналы, например: «Равняйсь», «Раз, два, три беги! И т.д. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. На занятиях используются считалки. Они способствуют выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, благородство, чувство товарищества. Музыкальность, ритмичность, художественность считалок вызывают у детей эмоциональный отклик. Они легко запоминаются и используются в самостоятельных играх. К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ. Он чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр.

## Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста по физической культуре

| Задачи и содержание работы                                                                             | Формы работы                                                                                                                                                                                                        | Формы организации детей                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании     | Беседа<br>Рассказ<br>Чтение<br>Рассматривание<br>Интегративная детская деятельность<br>Дидактические, сюжетно-ролевые игры, др.                                                                                     | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика.<br>Совместная деятельность взрослых и детей.<br>Контрольно-диагностическая деятельность.<br>Спортивные и физкультурные досуги.                                                                 |                                             |
| Развитие физических качеств, Выработка диафрагмального релаксационного дыхания                         | Соревновательные состязания.                                                                                                                                                                                        |                                             |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям                                                | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера.<br>Проектная деятельность.<br>Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр).<br>Спортивный и физкультурный досуги. |                                             |
| Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании     | Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня                                                                                                                                                             | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Развитие физических качеств                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Коррекционно-логопедические технологии с использованием                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                             |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| нейропсихологических методов                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                |
| <b>Самостоятельная деятельность детей</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании     | Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевые, дидактические, творческие игры)                                                | Подгрупповые<br>Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Двигательная активность:<br>- в утренний прием<br>- в период подготовки к образовательной деятельности<br>- на прогулке<br>- в ходе закаливающих процедур<br>- во второй половине дня<br>- подвижные игры |                                |
| Развитие физических качеств                                                                            | Подвижные игры.<br>Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевые игры, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)                                                              |                                |

## Содержание воспитательно-образовательной работы по физической культуре

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### *Задачи по физической культуре в старшей группе для детей с тяжелыми нарушениями речи*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, действовать по правилам, соблюдая их.
- Учить детей самостоятельно озвучивать правила игры перед её началом.
- Учить спортивным играм и упражнениям.
- Учить осознанно и творчески выполнять движения, сопровождая их выполнение проговариванием соответствующих движениям стихотворений, рифмовок; закреплять в активной лексике названия спортивного инвентаря.
- Продолжать развивать навыки координации речи с движением; приучать детей самостоятельно контролировать правильность выполнения движений, ориентируясь на словесную инструкцию педагога.
- Развивать мелкую моторику, способствуя тем самым устранению проявлений органического поражения центральной нервной системы
- Обогащать словарный запас детей, учить детей связно, последовательно рассказывать о произведённых ими действиях;
- Продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности.
- Поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой.

*Задачи по физической культуре в подготовительной к школе группе для детей с тяжёлыми нарушениями речи*

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать варианты игр.
- Побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавая для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить дифференцированным движениям, связанным с выполнением сложных многоступенчатых упражнений;
- Учить воспринимать на слух и точно правильно выполнять сложные инструкции педагога, воспитывать быстроту реакции на словесные инструкции: вырабатывать мелкомоторные навыки.
- Продолжать обучать спортивным играм, обогащать словарь детей, активизируя в речи названия видов спорта.

- Продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самооценку, самоконтроль, уверенность в своих силах.

**Планируемые промежуточные результаты  
освоения программы по физической культуре  
*Старшая группа для детей с ТНР***

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), в обозначенное место с высоты 30 см, в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 5 м).
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знает и самостоятельно организует народные подвижные игры.

***Подготовительная к школе группа для детей с ТНР***

- Выполняет правильно все виды основных движений,
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных и.п.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон)

Знает и использует в самостоятельной деятельности подвижные национальные игры.

# ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## СТАРШАЯ ГРУППА

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6

предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Ритмическая гимнастика.** Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками

движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### ***Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### ***Спортивные игры***

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### ***Подвижные игры***

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры Симбирской губернии.*

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

***Спортивные упражнения***

*Катание на санках.* Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые

задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Выполнять повороты переступанием в движении.

*Катание на велосипеде и самокате.* Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

### **Спортивные игры**

*Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).* Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

*Бадминтон.* Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

### **Подвижные игры**

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до

флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные игры Московской области.*

## **Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Система мониторинга учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволяет выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции.

## **Взаимодействие ДООУ и семьи по физической культуре**

Современные условия деятельности дошкольных учреждений выдвигают взаимодействие с семьёй на одно из ведущих мест. Родители являются основными социальными заказчиками ДООУ, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи. Для этого в начале учебного года проводится анкетирование, которое помогает определиться с главной целью работы с родителями по созданию единого образовательно – оздоровительного пространства.

В ДООУ используются различные формы работы с родителями:

- Общие родительские конференции, родительские собрания.
- Информационные стенды
- Групповое и индивидуальное консультирование
- Дни открытых дверей
- Семинары-практикумы
- Проведение совместных праздников
- Клуб молодой семьи.
- Интернет-страница ДООУ

**Перечень программ, технологий  
и методического обеспечения  
(образовательная область «Физическая культура»)**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, - М.:Мозаика-синтез , 2013.
2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.
3. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
4. Физкультурные занятия в детском саду .Старшая группа. Л.И. Пензулаева –М.: Мозаика-синтез , 2010.
5. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
10. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
11. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.
12. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет/ Ю.А.Кириллова, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
13. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ Т.Г.Анисимова.- Волгоград: Учитель, 2010.
14. Физкультурно – оздоровительная работа (младший, средний, старший дошкольный возраст). Комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ О.В.Музыка.- Волгоград: Учитель, 2011.
15. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР/ Е.М.Мастюкова. - М., Аркти, 2002.
16. Игры, занятия и упражнения с мячами/ Т.С Овчинникова, О.В.Чёрная, Л.Б.Баряева. – СПб., КАРО, 2010.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С РЕЧЕВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ

### Подвижная игра "Кто скорей возьмет грибок"

Цель: совершенствовать технику ходьбы, развивать ловкость, внимание, согласовывать слова и движения

Ход игры:

На полу лежат три обруча. Внутри каждого обруча 4 гриба. Вокруг каждого обруча стоит по 5 детей. Дети идут по кругу и произносят слова:

Мы идем, идем, идем,  
Мы грибы сейчас найдем.  
Под листочком, под травинкой,  
На пенечке, под осинкой

Затем дети останавливаются и продолжают, хлопая в ладоши:

Вот и гриб, не зевай,  
И быстрее его хватай.

По окончании слов дети должны быстро взять гриб из круга.

### "Поймай грибок"

В игре участвуют 2 команды: "грибов" (3-4 чел) и "грибников" (3-4 пары, 6-8 человек). На полу шнуром или мелом обозначаются 2 круга (в центре круг малого диаметра (2-3 м) и внешний круг большого размера – лес, где растут грибы. "Грибы" встают во внешний круг, а "грибники" парами в центр. Все дети приседают на корточки, выполняют движения и произносят слова:

Меж еловых, мягких лап

Дождик кап, кап. кап!

Где сучок давно засох,

Серый мох, серый мох!

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, вырос гриб!

*Щелкают пальцами обеих рук.*

*Трут ладошки друг о друга.*

*Медленно поднимаются.*

Воспитатель спрашивает: - Кто нашел его, друзья?

Дети: - Это я! Я! Я!

После последних слов по сигналу педагога "грибы" разбегаются.

"Грибники" парами ловят "грибы" и отводят их в свой круг.

Игра повторяется 2 -3 раза.

### "Домашние птицы"

Дети встают в круг. Выбирается водящий – КОТ, который отходит в сторону и ждет своего выхода.

Наши уточки с утра –

Кря – кря –кря! Кря – кря –кря! Дети идут по кругу вперевалочку,

Наши гуси у пруда –  
Га – га – га! Га – га –га!

Наши курочки в окно –  
Ко –ко –ко! Ко - ко – ко!

А как выйдет Васька – кот,  
Лапкой мордочку утрет ,

Разбегайся кто куда,  
А то птичек ждет беда!

*подражая походке уток.*

*Идут, вытянув шеи вперед и  
оставив руки "крылья" назад.*

*Останавливаются, встают лицом в круг,  
хлопают руками по бокам.*

*Выходит в круг кот, имитирует  
движения кошки, когда она умывается.*

*Дети разбегаются по залу врассыпную,  
а кот их ловит.*

### **"Назови зверя"**

Дети становятся в круг, ведущий ходит внутри круга.  
Все говорят слова:

Мы по лесу все идем  
И зверюшек узнаем.  
Ну, скорее, раз, два, три:  
Быстро зверя назови.

По окончании слов ведущий останавливается около ребенка, который должен назвать любого лесного зверя. Кто не смог назвать животное, выходит из игры.

### **Русская народная игра "Заря"**

Дети встают в круг, руки держат за спиной. Один из играющих – "Заря", ходит сзади с лентой и говорит:

Заря – заряница, красная девица,  
По полю ходила, ключи обронила,  
Ключи золотые, ленты голубые,  
Кольца обвитые – "За водой пошла"

(Дети могут повторять слова вслед за "Зарей")

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, сам становится зарей.

## **"Мышеловка"**

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели,  
Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя "хлоп" стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4 – 5 раз.

*Указания.* После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

## **"Мы, веселые ребята"**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!

После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 – 3 пробежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4 – 5 раз.

*Указания.* Если после 2 – 3 пробежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

## **"Карусель"**

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели,  
А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: "По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли". После того как дети пробегут по кругу 2 – 3 раза воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: "Поворот". Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают

шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!

Раз, два, раз, два, Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах "Вот и кончилась игра" дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3 – 4 раза.

*Указания.* Воспитатель может дать детям указание по условным сигналам быстро становиться в круг при повторениях игры. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

### **"Гуси – лебеди"**

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя, Серый волк под горой Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

### **"Затейники"**

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно, вместе,  
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2 – 3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3 – 4 раза.

*Указания.* Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

### **"Два Мороза"**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, 2 Мороза (Мороз-красный нос и Мороз – синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые, Два Мороза удалые,  
Я Мороз – красный нос, Я Мороз – синий нос,  
Кто из вас решится В дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!

После этого он перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2 – 3 пробежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

*Указания.* Игрок, который выбежит из дома до сигнала или останется в доме после него, тоже считается замороженным.

### **"Горелки"**

Играющие (11 – 13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2 – 3 шагах) стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие хором произносят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.  
Глянь на небо – Птички летят,  
Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова "беги" дети, стоящие в колонне в последней паре, опускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ловящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени.

### **"У медведя во бору"**

На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой – обозначается дом, в котором живут дети. Педагог выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. Когда воспитатель скажет: "Идите, дети, гулять!" – дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.

После слова "рычит" медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, на эту роль назначается другой ребенок. Игра повторяется 3 – 4 раза.

*Указания.* Может быть другой вариант игры – с двумя медведями.

### **"Ловишка с колокольчиком"**

Дети становятся в круг и выбирают ловишку, которому педагог дает колокольчик. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу и произносят слова:

Здесь веселые ребята любят бегать и скакать,  
Ты попробуй их догнать!  
Приготовься, посмотри и кому- то позвони!

По окончании слов разбегаются, влезают на гимнастическую стенку, доски, скамейки. Ловишка должен успеть кого – либо задержать, позвонить в колокольчик и передать его пойманному. После этого все играющие спускаются вниз и снова образуют круг. Пойманный становится ловишкой.

### **"Птицелов"**

Дети становятся по кругу, выбирается "птицелов" – водящий, который стоит в кругу. Дети идут по кругу со словами:

Во лесу. лесочке  
На старом дубочке  
Птицы сидели,  
Тихо песни пели.  
Птицелов идет.  
Птичек в плен возьмет.

Дети разбегаются, а "птицелов" пытается кого -нибудь поймать. Тот, кого поймали, называет птицу. Затем выбирается новый "птицелов"

### **"Веночек"**

Дети становятся в шеренгу на одной стороне зала: это "цветы в саду". По считалке выбирается водящий – "садовник".

*Раз, два, три, четыре, пять,  
В "Веночек" будем мы играть.  
Небо, солнце, луг, цветы –  
Ты поди – ка. поводи!*

Водящий находится на расстоянии 8 – 10 метров от остальных детей.

Приближаясь к "цветам", "садовник" говорит:

*Я иду сорвать цветок, из цветов сплести венок.*

Дети – "цветы" отвечают:

Не хотим., чтоб нас срывали

И венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться.

Произнеся последние слова, дети перебегают на другую сторону зала, а водящий старается запятнать кого –нибудь.

### Игра малой подвижности "Уточка"

На своих коротких ножках

Ходит утка по дорожке.

Вперевалочку похаживает,

Куцым хвостиком помахивает.

Утка плавать мастерица:

Доберется до водицы,

Ловко лапками гребет,

По воде легко плывет.

(А.Барто)

Дети на носочках идут друг за другом по залу, помахивая руками, как крыльями.

Идут по залу, переступая с ноги на ногу, покачиваясь из стороны в сторону.

Идут по залу в полуприседе, руки сзади изображают хвостик.

Легко бегут, делая круговые движения руками от груди в стороны.

Останавливаются, поворачиваются, лицом в центр круга, приседают.

Подражают движению птичьих лапок при плавании.

Встают, широко разводят руки от груди в стороны.

### "Медведь"

Как на горке – снег, снег,

*Дети стоят кругом в центре которого спит "медведь". Руки поднимают (вдох)*

И под горкой – снег, снег,

*Приседают, опускают руки (выдох)*

И на елке – снег. снег,

*Встают, поднимают руки. (вдох)*

И под елкой – снег, снег,

*Приседают, опускают руки (выдох)*

А под снегом спит медведь.

Тише, тише, не шуметь!

*На носочках бегут по кругу. На последних словах "медведь" просыпается и ловит*

*детей*

### **Русская народная игра "Гори, гори ясно"**

Играющие образуют круг. За кругом стоит водящий с платочком в руке. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо –  
Птички летят,  
Колокольчики звенят.

Пока произносится закличка, водящий идет по кругу в обратную сторону, обходя детей. После слов "колокольчики звенят" и дети, и водящий останавливаются. Водящий кладет платочек на плечо ребенка, напротив которого он остановился. Дети, стоящие по обе стороны от этого ребенка, встают спинами друг к другу и после слов воспитателя "раз, два, три – беги!" бегут в противоположных направлениях, стараясь как можно быстрее снять платочек с плеча своего товарища.

### **"У солдат порядок строгий"**

Дети делятся на 2 – 3 команды. Каждая команда строится в шеренгу в определенном месте зала. По сигналу педагога дети расходятся по залу и произносят слова:

У солдат порядок строгий,  
Знают все свои места.  
Ну, трубите веселее:  
Тра- та – та, тра – та – та!

По следующему сигналу педагога играющие быстро строятся в шеренги в указанном месте.

Строится можно не только в шеренгу, но и в колонну, в круг.

### **Упражнение "Строим дом"**

В переулке дом растет,

Стены каменщик кладет.

В новый дом маляр пришел,  
Красит стены, двери, пол.

То не град, то не гром -

Сложить руки "домиком" над головой

Руками, согнутыми в локтях,  
выполнить "лесенку" снизу вверх.  
Ходьба на месте, поднимая колени.  
Руками показать движение кистью  
сверху вниз.

Погрозить указательным пальцем

Кровельщик на крыше.  
Бьет он громко молотком –  
Вся округа слышит.  
А у плотника пила  
По доске плясать пошла

То вперед, то назад.  
Лишь опилки летят -  
Вжи – вжи, вжи – вжи!  
Хорошо пилу держи!  
Строим дом, строим дом  
Замечательный дом!

правой, затем левой руки.  
Сложить руки "домиком" над головой

Постучать кулачками друг о друга.  
Развести руки в стороны.  
Движения согнутыми в локтях руками  
вперед – назад.  
Выполнить пружинку.  
Потряхивать кистями рук.  
Движения согнутыми в локтях руками  
вперед – назад.  
Постучать кулачками друг о друга.  
Сложить руки "домиком" над головой

### **"Пугало"**

Дети идут по кругу хороводным шагом, в центре – Пугало (ребенок)

*Дети:* В огороде пугало.  
Пугало стоит.  
Огурцы нам пугало  
Рвать с грядки не велит.  
Мы тихонько пойдем  
и огурчиков нарвем.

*Пугало:* Огурцы нельзя здесь рвать  
Я вас буду догонять.

Пугало догоняет детей.

### **"Изобрази человека любой профессии"**

Выбирается водящий, он становится в центр круга. Остальные дети, взявшись за руки, произносят такие слова:

Мы в профессии играем  
По душе их выбираем  
И мечтаем поскорее  
Мамы с папой стать взрослее.  
Чтоб не просто так мечтать,  
Кем ты, Саша (Маша, Даша )  
Хочешь стать?

Водящий изображает действия. Дети должны угадать профессию.  
Если дети затрудняются ответить, просят водящего назвать свои действия.

Приложение 2

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ

| Лексическая тема        | Речевое сопровождение                                                                                                                                                                                               | Глазодвигательные упражнения                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игрушки                 | <p>Посмотрите, в магазине<br/>Все <b>игрушки</b> на витрине:</p> <p>Заводные зайчики,<br/>Куколки и мячики,<br/>Пушистые котята,<br/>Матрешки, медвежата.</p> <p>Все на полочках сидят,<br/>Поиграть они хотят.</p> | <p>Круговые движения глазами</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Движения глазами вверх - вниз</p> <p>Круговые движения глазами</p>                                        |
| Осень                   | <p>Листопад, листопад,<br/>Листья желтые летят.</p> <p>Желтый клен, желтый бук,<br/>Желтый в небе солнца круг,<br/>Желтый двор, желтый дом<br/>Вся земля желта кругом</p>                                           | <p>Движения глазами вверх - вниз</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Круговые движения глазами</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Круговые движения глазами</p> |
| Огород.<br>Овощи        | <p>Раз, два. три, четыре, пять.<br/>Будем овощи искать.</p> <p>Что растет на нашей грядке?</p> <p>Огурцы, горошек сладкий,<br/>Там редиска и салат.</p> <p>Наша грядка просто клад.</p>                             | <p>Круговые движения глазами</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Посмотреть вниз</p> <p>Круговые движения глазами</p>                                                      |
| Лес, лиственные деревья | <p>Вот стоит осенний лес!<br/>В нем много сказок и чудес!</p> <p>Слева сосны, справа-дуб,<br/>Дятел сверху, тук да тук.</p> <p>Глазки ты закрой, открой<br/>И скорей бегом домой!</p>                               | <p>Круговые движения глазами</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Движения глазами вверх – вниз</p> <p>Поморгать глазами</p> <p>Посмотреть вдаль</p>                        |
| Мое здоровье            | Чтобы глазки зорче были,                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>И в очках чтоб не ходить,<br/>Эти нужные движенья<br/>Предлагаю повторить.</p> <p>Вдаль посмотрим и под ножки,<br/>Вправо, влево посмотри.</p> <p>А теперь закроем глазки<br/>Отдыхаем. Раз, два, три.</p> <p>А теперь вращай по кругу,<br/>Словно стрелочка часов.</p> <p>Вверх посмотрим,<br/>Вниз посмотрим,</p> <p>Поморгаем.<br/>Будь здоров!</p> | <p>Посмотреть вдаль, вниз</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Закрыть глаза</p> <p>Круговые движения глазами</p> <p>Движения глазами вверх – вниз</p> <p>Движения глазами по кругу</p> |
| Грибы               | <p>Мы по лесу долго шли<br/>Белый гриб нашли<br/>Раз грибок,<br/>Два грибок,<br/>Три грибок,<br/>Положили в кузовок</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Движения глазами по кругу<br/>Широко раскрыть глаза<br/>Движения глазами влево<br/>Вправо<br/>Вниз<br/>Поморгать глазками</p>                                                                 |
| Домашние<br>птицы   | <p>Перед нами петушок<br/>Он с земли зерно клюет.</p> <p>Слева курица идет,<br/>Справа уточка плывет.<br/>сверху солнце ярко светит,<br/>Согревает всех на свете.</p>                                                                                                                                                                                     | <p>Посмотреть вдаль<br/>Посмотреть вниз</p> <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Посмотреть вверх<br/>Круговые движения глазами</p>                                                         |
| Перелетные<br>Птицы | <p>Птицы могут летать высоко,<br/>Пролетать над озерами синими,<br/>Улетать от гнезда далеко,<br/>Ввысь взлетать над горами красивыми.</p> <p>Прилетают они весной,<br/>Улетают с осенней стужей,<br/>Вылетают из гнезд порой,<br/>И подолгу, прощаясь, кружат.</p>                                                                                       | <p>Посмотреть вверх,<br/>Вниз,<br/>Вдаль,<br/>Вверх.</p> <p>Движения глазами влево,<br/>вправо<br/>Круговые движения глазами</p>                                                                 |
| Ягоды               | <p>Справа зреет земляника,<br/>Слева – сладкая черника,<br/>Справа – красная брусника,<br/>Слева спеет ежевика.<br/>Ягоды все соберем, отдохнем,<br/>А потом домой пойдем.</p>                                                                                                                                                                            | <p>Движения глазами влево – вправо</p> <p>Сомкнуть веки на 3-5 секунд,<br/>Повторить 6-8 раз</p>                                                                                                 |

|                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| Транспорт       | <p>По городу мчатся с утра и до ночи<br/>Машины всех марок,<br/>красивые очень,</p> <p>Поедут направо,<br/>налево,<br/>кругом,<br/>едут машины и ночью и днем.</p>                                                      | <p>Движения глазами по кругу</p> <p>Движения глазами направо, налево<br/>кругом<br/>Дети открывают, закрывают глаза</p>                                                           |
| Весна           | <p>Весна, весна! Пришла весна!<br/>Тепло на крыльях принесла.</p> <p>И вот на самом солнцепеке<br/>С поднятой гордо головой<br/>Расцвел подснежник голубой</p>                                                          | <p>Потереть ладошки друг о друга,<br/>прикрыть ими сомкнутые глаза</p> <p>Широко открыть глаза</p> <p>Поморгать глазками</p>                                                      |
| Космос          | <p>Мы с вами в космосе летаем<br/>И планеты мы считаем</p> <p>Нептун<br/>Плутон<br/>Сатурн<br/>Уран<br/>Сосчитай скорее сам!</p>                                                                                        | <p>Движения глазами по кругу</p> <p>Движения глазами направо, налево<br/>вверх<br/>вниз<br/>Движения глазами по кругу</p>                                                         |
| Зима            | <p>Мы пришли в зимний лес,<br/>Сколько здесь вокруг чудес!<br/>Справа березка в шубке стоит,<br/>Слева елка на нас глядит,<br/>Снежинки в небе кружатся,<br/>На землю красиво ложатся.</p>                              | <p>Движения глазами по кругу</p> <p>Движения глазами направо, налево<br/>Движения глазами по кругу,<br/>вниз</p>                                                                  |
| Новый год. Ёлка | <p>Вот стоит большая елка,<br/>Вот такой высоты.<br/>У нее большие ветки.<br/>Вот такой ширины.<br/>Есть на елке даже шишки,<br/>А внизу – берлога мишки.</p> <p>Зиму спит там косолапый<br/>И сосет в берлоге лапу</p> | <p>Движения глазами вверх.</p> <p>Движения глазами слева направо.</p> <p>Движения глазами вверх.</p> <p>Движения глазами вниз.</p> <p>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз</p> |
| Хлеб            | <p>Вырос в поле дом,<br/>Полон дом зерном,<br/>Стены позолочены,<br/>Ставни заколочены,</p>                                                                                                                             | <p>Движения глазами вправо.</p> <p>Движения глазами влево.</p> <p>Движения глазами снизу вверх.</p> <p>Движения глазами слева направо.</p>                                        |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>Ходит дом ходуном</p> <p>На столбе золотом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Круговые движения глазами.</p> <p>Поморгать.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Тренировка для глаз | <p>Раз –налево, два – направо,<br/>Три –наверх, четыре - вниз.</p> <p>А теперь по кругу смотрим,<br/>Чтобы лучше видеть мир.</p> <p>Взгляд направим ближе, дальше,<br/>Тренируя мышцу глаз.</p> <p>Видеть скоро будем лучше,<br/>Убедитесь вы сейчас!</p> <p>А теперь нажмем немного<br/>Точки возле своих глаз.<br/>Сил дадим им много-много,<br/>Чтоб усилить в тыщу раз!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Посмотреть влево, вправо<br/>Вверх, вниз</p> <p>Круговые движения глазами:</p> <p>Посмотреть вдаль,<br/>на кончик носа</p> <p>Поднять взгляд вверх.<br/>Опустить взгляд вниз.</p> <p>Прикрыть глаза ладонями</p> <p>Быстро поморгать.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Веселая неделька    | <p>- Всю неделю по — порядку,<br/>Глазки делают зарядку.</p> <p>- В понедельник, как проснутся,<br/>Глазки солнцу улыбнутся,<br/>Вниз посмотрят на траву<br/>И обратно в высоту.</p> <p>- Во вторник часики глаза,<br/>Водят взгляд туда – сюда,<br/>Ходят влево, ходят вправо<br/>Не устанут никогда.</p> <p>- В среду в жмурки мы играем,<br/>Крепко глазки закрываем.<br/>Раз, два, три, четыре, пять,<br/>Будем глазки открывать.<br/>Жмуримся и открываем<br/>Так игру мы продолжаем.</p> <p>- По четвергам мы смотрим вдаль,<br/>На это времени не жаль,<br/>Что вблизи и что вдали<br/>Глазки рассмотреть должны.</p> <p>- В пятницу мы не зевали<br/>Глаза по кругу побежали.<br/>Остановка, и опять<br/>В другую сторону бежать.</p> | <p>Поднять глаза вверх;<br/>опустить их книзу,<br/>Поднять вверх</p> <p>Повернуть глаза в правую сторону, а<br/>затем в левую, голова неподвижна;<br/>(снимает глазное напряжение).</p> <p>Плотно закрыть глаза, досчитать до<br/>пяти и широко открыть глазки;</p> <p>Смотреть прямо перед собой, поставить<br/>палец на расстояние 25-30 см. от глаз,<br/>перевести взор на кончик пальца и<br/>смотреть на него.</p> <p>Поднять глаза вверх, вправо, вниз,<br/>влево и вверх; и обратно: влево, вниз,<br/>вправо и снова вверх.</p> <p>Посмотреть взглядом в верхний правый</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- Хоть в субботу выходной,<br/>Мы не ленимся с тобой.<br/>Ищем взглядом уголки,<br/>Чтобы бегали зрачки.</p> <p>- В воскресенье будем спать,<br/>А потом пойдём гулять,<br/>Чтобы глазки закалялись<br/>Нужно воздухом дышать.</p> <p>- Без гимнастики, друзья,<br/>Нашим глазкам жить нельзя!</p> | <p>угол, затем нижний левый; перевести<br/>взгляд в верхний левый угол и нижний<br/>правый<br/>.</p> <p>Закрыть веки, массировать их с<br/>помощью круговых движений пальцев</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНИРОВКУ ОСНОВНЫХ  
ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ, НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, КООРДИНАЦИЮ  
ДВИЖЕНИЙ, РЕГУЛЯЦИЮ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И АКТИВИЗАЦИЮ  
ВНИМАНИЯ.

**Ходьба**

*(ходьба , высоко поднимая колени)*

Мы шагаем,  
                    мы шагаем,  
Прямо по дорожке.  
Хорошенько  
                    поднимаем  
Выше наши ножки.

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.

*(ходьба скрестным шагом)*

Этот шаг нам всем известен,  
Не спешим. шагаем скрестно.

Мы готовимся к походу,  
Разминаем наши ноги.  
Зайка весело шагает,  
Ноги выше поднимает.  
Вот так, во так  
Ноги выше поднимает.  
Он на пяточках шагал,  
Носикверху поднимал.  
Вот так, во так.  
Носикверху поднимал.  
На носочки зайка встал,  
по дорожке зашагал.  
Вот так, вот так  
По дорожке зашагал.

*(ходьба на внешней стороне стопы)*

Лед да лед, лед да лед,  
А по льду пингвин идет.

Скользкий лед, скользкий лед,  
Но пингвин не упадет.

*(ходьба на носках)*

Маме надо отдыхать.  
Маме хочется поспать.  
Я на цыпочках хожу.  
Я ее не разбужу.

### **Упражнения для рук**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз, два – поднялись,  
Три, четыре – руки вниз.

Руки ставим перед грудью.  
Разводить их резко будем.

Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх,  
Ну, дружок, не ленись!

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим,  
Спинку будем мы держать.

Будем руки поднимать,  
А потом их опускать.  
И при этом мы еще  
Будем все вперед шагать.

Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх,  
Отдохнет спина у всех.  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай – ка не ленись!

Взмахи делай четче,резче,  
Тренируй получше плечи.

## Наклоны

Наклоняемся вперед,  
Кто до пола достаёт?  
Эту трудную работу  
Тоже делаем по счёту.

## Приседания

Вот еще одно задание –  
Выполняем приседанья.  
Приседай. не зевай!  
Не спеши. не отставай!

Приседания с хлопками.  
Вниз – хлопок  
и вверх – хлопок.  
Ноги, руки разминаем.  
Точно знаем –  
будет прок!

Присесть мы  
будем дружно.  
Быть внимательным  
всем нужно.

## Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

(И.п. – лежа на спине)

Мы прекрасно загораем!  
Ноги выше поднимаем.  
Держим,  
держим.  
напрягаем.  
Потихоньку опускаем.

*(И.п. – лежа на животе)*

Как приятно в речке плавать,  
Берег слева, берег справа.  
Чтобы плыть еще быстрее,  
Надо нам грести сильнее.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами?

### **Упражнения на равновесие.**

На одной ноге постой – кА,  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую - к груди!  
Да смотри – не упади!

Оторвать от пола ногу  
И немного постоять...  
Так, конечно, очень трудно  
Равновесие держать.

### **Прыжки**

Будем прыгать, как лягушки.  
Чемпионки – попрыгушки.  
За прыжком другой прыжок.  
Выше прыгаем. дружок!

А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте,  
А потом походим строем,  
Чтоб дыханье успокоить.

На одной ноге поскачем,  
Как упругий звонкий мячик.  
На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем.

### **Лазание по гимнастической лестнице.**

Вот по веткам  
                    белка мчится.  
Белка ветра  
                    не боится.  
Белка прыгает  
                    так ловко,  
Ей во всем  
                    нужна сноровка.

Мы по лесенке бежали,  
Раз –  
    два –  
        три –  
            четыре.  
И ступеньки  
        мы считали  
Раз –  
    два –  
        три –  
            четыре.

Ежик топал по тропинке  
Топ –  
    топ –  
        топ –  
            топ.  
И грибочек нес на спинке  
Топ –  
    топ –  
        топ –  
            топ.

### **Упражнение "Гусеница"**

Мы идем руками  
    Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.  
А теперь ногами  
    Топ. топ, топ, топ.  
Руки убегают  
    Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.  
Ноги догоняют  
    Топ. топ, топ, топ.

## Упражнения на внимание и быстроту реакции.

Раз, два –  
    стоит ракета.  
Три, четыре –  
    самолет.  
Пять, шесть –  
    хлопок в ладоши,  
А потом -  
    прыжок вперед.

Топни правой ногой,  
    вправо шаг,  
        на месте стой!  
Топни левой ногой,  
    влево шаг,  
        и снова стой!  
Повернись направо к другу,  
    Правую ему дай руку.  
Повернись налево к другу,  
    Левую ему дай руку.  
Мы сейчас пойдем направо,  
    Раз, два. раз, два.  
А потом пойдем налево,  
    Раз, два. раз, два.  
В центре круга соберемся  
    Раз, два. раз, два.  
И на место все вернемся.  
    Раз, два. раз, два.

В понедельник  
        я купался,  
А во вторник  
        рисовал.  
В среду  
        долго умывался,  
А в четверг  
        в футбол играл.  
В пятницу  
        я прыгал, бегал,  
Очень долго танцевал.  
А в субботу,  
        воскресенье  
Целый день я отдыхал.

## **Самомассаж**

Лягушата потянулись  
И друг другу улыбнулись.  
Выгибают спинки,  
Спинки – тростинки.  
Ножками затопали,  
Ручками захлопали.  
Постучим ладошкой  
По ручкам мы немножко.  
А потом, потом, потом  
Грудку мы  
Чуть – чуть побьем.  
Хлоп, хлоп тут и там,  
И немного по бокам.  
Хлопают ладошки  
Нас уже по ножкам.  
Погладили ладошки  
И ручки и ножки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
С РЕЧЕВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

| Тема          | Подвижная игра             | Цель                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овощи, фрукты | Огородники                 | Развивать скоростные, координационные способности детей. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов, коллективизм, дружеские взаимоотношения. Закрепить знания детей об овощах. |
|               | Пугало                     | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, быстроту бега. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.                                                      |
|               | Садовник                   | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, быстроту бега. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Закрепить знания детей о фруктах                     |
| Грибы         | Кто скорей возьмет грибок? | Совершенствовать технику ходьбы. Развивать слуховое внимание, ловкость, умение согласовывать слова с движением. Закреплять знания детей о грибах.                                                     |
|               | Поймай грибок              | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, точно выполнять движения в соответствии с текстом. Закреплять знания детей о грибах                                               |
| Животные      | Домашние птицы             | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, в рассыпную. Закреплять знания детей о домашних птицах. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.             |
|               | Назови зверя               | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, умение выполнять движения в соответствии с текстом. Закрепить знания детей о диких животных.                                      |
|               | У медведя во бору          | Развивать скоростные, координационные способности детей. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Воспитывать дружеские взаимоотношения.                                         |
|               |                            |                                                                                                                                                                                                       |

|                              |                             |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зима<br><br>Праздник<br>елки | Два мороза                  | Развивать скоростные, координационные способности детей. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Воспитывать дружеские взаимоотношения.                                                          |
|                              | Гори – гори<br>ясно...      | Развивать слуховое внимание, ловкость, быстроту реакции. Развивать скоростные, координационные способности детей. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Воспитывать дружеские взаимоотношения. |
| Зимние<br>забавы             | Мы веселые<br>ребята        | Развивать умение переключаться с одного вида движения на другой. Упражнять в быстром беге. Развивать чувство товарищества.                                                                                             |
|                              | Затейники                   | Развивать творческие способности, умение выполнять движения в соответствии с текстом, свободно владеть своим телом. Воспитывать навык правильной осанки.                                                               |
|                              | Ловишка с<br>колокольчиком  | Совершенствовать умение детей лазать по гимнастической лестнице. Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, быстроту бега. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.      |
| Наша Армия                   | У солдат порядок<br>строгий | Развивать чувство ритма, ловкость, быстроту бега. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Воспитывать коллективизм, дружеские взаимоотношения.                                                   |
|                              | Эстафеты                    | Развивать скоростные, координационные способности детей. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов, коллективизм, дружеские взаимоотношения.                                                    |
| Деревья,<br>цветы            | Веночек                     | Развивать скоростные, координационные способности детей. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Закреплять знания детей о цветах.                        |

|        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Шишки, желуди, орехи | Развивать внимание, быстроту реакции, выдержку. умение действовать по сигналу. Закрепить знания детей о деревьях.                                                                                                                                                             |
| Птицы  | Птицелов             | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу, точно выполнять движения в соответствии с текстом. Закреплять знания детей о птицах.<br>Развивать внимание, быстроту реакции, выдержку.<br>.Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала. |
| Космос | Совушка – сова       | Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом. Упражнять в быстром беге. .Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.<br>Развивать чувство товарищества.                                                                                     |
|        | Гуси –лебеди         | Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом. Упражнять в быстром беге. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.<br>Развивать чувство товарищества.                                                                                      |
|        | Космонавты           | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.<br>Развивать ловкость, быстроту бега.<br>Воспитывать дружеские взаимоотношения.                                                             |

|           |                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Профессии | Эстафета "Кто быстрее построит дом?"             | Развивать скоростные, координационные способности детей.<br>Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов, коллективизм, дружеские взаимоотношения.                                                      |
|           | Кем мы будем мы не скажем, а что делали покажем. | Закреплять знания детей о профессиях, развивать имитационно – подражательные движения.<br>Воспитывать коллективизм, дружеские взаимоотношения.                                                                              |
|           | Изобрази человека любой профессии                | Развивать умение ориентироваться в пространстве, двигаясь по кругу. Добиваться четкого, ясного проговаривания речевого материала.<br>Закреплять знания детей о профессиях, развивать имитационно – подражательные движения. |