Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Ю.А. Дёмина
Приказ № 157 – ОД от 28.08.2026

Дёмина Юлия Александровна

Подписано цифровой подписью: Дёмина Юлия Александровна
Дата: 2026.09.24 13:56:04 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Непоседы»
(возраст детей 5-7 лет)

Составитель: Карькова В.А., методист.
Срок реализации Программы: 1 год.

д. Фомина, 2026 год

1

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Непоседы» предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с детьми 5-7 летнего возраста в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Обучающимися являются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья – задержку психического и (или) речевого развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра.

Направленность программы - физкультурно – оздоровительная, направление - адаптивная физическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4-10
2.	Учебный (тематический) план	10
2.1.	Календарно-тематический план.	10-11
3	Содержание общеразвивающей программы.	11-12
4.	Организационно-педагогические условия.	12-15
5.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.	15
6.	Материально-технические условия реализации программы	15-16
7.	Информационные ресурсы.	17-18
	Приложения №1,2,3,4,5,6,7.	19-29

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый

Актуальность и практическая значимость программы.

В дошкольном возрасте у детей формируются основы здоровья, всесторонняя двигательная подготовка и гармоничное физическое развитие. Поэтому вопрос здоровья необходимо рассматривать в широком социальном контексте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей и академией медицинских наук, свидетельствуют о резком ухудшении состояния здоровья российских детей в последние годы, и лишь около 10% дошкольников можно считать здоровыми. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является одной из важнейших задач нашего времени.

Дошкольники с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, представляют собой наиболее уязвимую часть населения, которая нуждается в особой государственной поддержке.

Адаптивная физическая культура направлена на содействие нормальному психическому и физическому развитию ребенка, коррекцию отклонений и профилактику вторичных нарушений, а также на интеграцию в общество. Она является одним из способов реализации комплексного подхода в обучении и воспитании.

Программа направлена на формирование основных физических и психических качеств, способностей, в том числе на коррекцию физического развития детей с ОВЗ, и физическое и психическое развитие детей. В группу допускаются дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), с задержкой психического развития (ЗПР), с умственной отсталостью (УО), с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной Программы является использование природосообразного, индивидуального и поведенческого подхода.

Природосообразный подход основан на имеющихся в открытых источниках данных о развитии типично развивающихся детей и детей с отклонениями в развитии. Программа подразумевает обучение в соответствии с этапами нейропсихического развития. Выбор коррекционной «мишени» определяется в соответствии с неосвоенным двигательным навыком в процессе развития (передвижение на четвереньках, ползание, повороты на бок и т.д.)

Индивидуальный подход выражается в выборе тренером – преподавателем средств и методов, предложенных Программой, выявлении отклонений физического развития, обсуждения с родителями (законными представителями) иных нарушений и определении траектории развития ребенка.

Поведенческий подход основан на анализе и коррекции негативных проявлений в поведения каждого ребенка и сложившимися мотивационными

особенностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), с задержкой психического развития (ЗПР), с умственной отсталостью (легкая и умеренная УО), с расстройствами аутистического спектра (РАС) в возрасте от 5 до 7 лет и не имеющих противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 1 академический час при обучение детей до 7 лет, продолжительность академического часа - 45 минут. Количество часов в неделю - 2

Объём программы

Программа рассчитана на 72 часа. (2 часа в неделю, 36 учебных недель).

Срок освоения программы – 10 месяцев

Формы обучения и виды занятий - очная, групповая.

Виды занятий- лекция, комбинированное, практическое, совместная деятельность детей и родителей, соревнование.

Наполняемость группы – не более 10 человек.

Условия набора детей:

- заполненное заявление установленной формы родителей (законных представителей);
- уникальный номер сертификата дополнительного образования (при наличие);
- ксерокопия свидетельства о рождении ребенка;
- медицинское заключение (справка) об отсутствие противопоказаний занятий в спортивной школе по программе «Адаптивная физическая культура»;
- заключение психолого – педагогической комиссии;
- справка об инвалидности (при наличии);
- ИПРА – индивидуальная программа реабилитации, абилитации (при наличии).

Зачисление на программу осуществляется в соответствие с Правилами приема учащихся с ограниченными возможностями здоровья на дополнительные общеразвивающие программы адаптивной физической культуры МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» (утверждено приказом директора № 156-ОД от 12.08.2024).

Срок приема документов - с 01 августа по 10 сентября текущего года.

Сроки зачисления - с 10 сентября по 25 сентября текущего года.

Приём осуществляется путем подачи заявления, предоставления необходимых документов и при наличие вакантных мест.

Для обеспечения качества образования тренер – преподаватель с родителем (законным представителям) организует собеседование до начала занятий об особенностях поведения, развития ребенка. Данная информация не должна разглашается тренером-преподавателем.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Непоседы» разработана и составлена в соответствие с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации

образовательных программ».

14.Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

15.Письмо МинобрнаукиРоссии от 28.08.2015 №АК-2563/05«О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20.Уставом МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Цель программы - физическое развитие детей с ОВЗ, коррекция психофизических, речевых, поведенческих отклонений, формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), с задержкой психического развития (ЗПР), с умственной отсталостью (легкая и умеренная УО), с расстройствами аутистического спектра (РАС), в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- формирование двигательных умений и навыков социально-бытового и иного прикладного значения;

- формирование умений и навыков, направленных на удовлетворение потребности в двигательной активности;
- содействие развитию двигательной активности в игровой деятельности;
- расширение эмоционального и двигательного опыта;
- развитие коммуникации.

Развивающие задачи:
- развитие кондиционных способностей;
- развитие координационных способностей;
- расширение словарного запаса посредством овладения физкультурной терминологией.

Коррекционные задачи:
- коррекция нарушений координации движений;
- формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым в процессе занятий физическими упражнениями;
- формирование и совершенствование коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных движений и действий на занятиях по АФК;
- формирование познавательного интереса и социально-коммуникативной потребности к взаимодействию со сверстниками в процессе подвижных игр;
- коррекция основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- коррекция речевых нарушений;
- коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- активизация эмпатии;
- повышение объема двигательной активности воспитанников;
- коррекция нарушений внимания, памяти в процессе выполнения упражнений и подвижных игр;
-коррекция отклонений в двигательной сфере воспитанников;
-нормализация мышечного тонуса.

Оздоровительные задачи:
- укрепление и сохранение здоровья;
- закаливание организма;
- улучшение состояния опорно-двигательной, сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Профилактические задачи:
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

Воспитательные задачи:
-формирование потребности в систематической и рациональной двигательной активности;
-воспитание дисциплинированности на занятиях физической

-воспитание уверенности в себе и своих силах в процессе выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты.

Ожидаемым результатом прохождения программы является освоение техники основных движений (ползание ходьба, перешагивание, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание), положительная динамика развития физических качеств, привитие навыка физкультурно-спортивных занятий в группе и самостоятельно, положительная мотивация обучающихся к физкультурно - спортивным занятиям.

Предметные результаты

- формирование представление о технике правильного выполнения основных движений;
- формирование 2-3 навыка технически правильного выполнения основных движений;
- положительная динамика(рост более 15 %) трех физических качеств;
- формирование представление и навыки выполнения тестов на оценивание физических качеств;
- проявление доброжелательного отношения к обучающимся в группе, умение взаимодействовать со сверстниками;
- формирование навыка игровых действий, выполнения простейших правил игры;
- соблюдение требований техники безопасности во время физкультурно-спортивных занятий;

Метапредметными результатами являются:

- умение осуществлять осознанный безопасный выбор инвентаря во время физкультурно – спортивных занятий;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе.

Личностными результатами являются:

- умение передвигаться различными видами ходьбы;
- умение преодолевать различные препятствия различными способами;
- поднимается по «шведской стенке»;
- умение прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места;
- формирование представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня;
- владение основными культурно-гигиеническими навыками (самостоятельно одевается и раздевается, моет руки в случае необходимости, берет и убирает за собой спортивный инвентарь, бережно относится к инвентарю).
- выполнение правил посещения спортивного сооружения.
- способность привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь;

- умение контактировать со взрослыми в процессе образовательной и общественно - полезной деятельности;
- нахождение в процессе формирования ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, в том числе в игровых и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности и трудолюбия в достижении поставленных тренером целей.

2. Учебный (тематический) план

№	Название раздела	теория	практика	Формы контроля
1	Педагогическая диагностика		2	мониторинг, наблюдение опрос родителей
2	Безопасная организация.	2	2	опрос
3	Упражнения и комплексы коррекционного характера	2	22	беседа, опрос, мониторинг отклонений
4	Общая физическая подготовка (в том числе развитие физических качеств)	2	22	тесты
5	Подвижные и сюжетные игры	2	12	применение на практике
6	Тестирование	2	2	мониторинг, наблюдение
	Всего 72	10	62	

2.1. Календарно – тематический план

№	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка (10)									
	- Безопасная организация	1				1				
	-Упражнения и комплексы коррекционного характера		1				1			
	- Общая физическая подготовка		1	1						
	- Подвижные и сюжетные игры				1			1		
	- Тестирование								1	1
2.	Практическая подготовка (62)									
2.1	-Диагностика	2								
2.2.	-безопасная организация	1					1			
2.3.	Упражнения и комплексы коррекционного характера: 22									
	Коррекционные упражнения для стоп	1	1	1	1					
	Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки.	1		1	1	1		1		1
	Идеомоторная тренировка						1		1	
	Упражнения для развития мелкой моторики рук		1	1					1	1
	Упражнения нейрогимнастики				1	1	1	1		
	Упражнения на расслабление			1					1	

	(физическое и психическое)									
2.4.	Общая физическая подготовка: 22									
	Занятия на тренажерах		1		1	1	1	1	1	
	Легкая атлетика	1	1						1	1
	Упражнения с мячом			1	1	1		1		
	Гимнастика					1	1	2		
	Развитие физических качеств		1	1			1		1	
2.5	Подвижные, сюжетные игры игр: 12		1	1	2		2	2	2	2
2.6.	Тестирование, всего 2									2
	Всего: 72	7	8	8	8	6	9	9	9	8

3. Содержание общеразвивающей программы.

Теоретическая подготовка (10 часов)

Безопасная организация (2). Знакомство со спортивной школой, расположением раздевалок, залов, помещений. Пользование кулером. Правила посещения спортивного зала. Спортивная форма. Опасные предметы спортивного зала.

Упражнения и комплексы коррекционного характера (2). Название основных частей тела. Основные суставы. Наименование пальцев рук. Основные исходные положения для выполнения физических упражнений.

Общая физическая подготовка (2). Характеристика быстроты. Характеристика силы. Характеристика ловкости.

Подвижные и сюжетные игры (2). Сюжеты – рассказы игры.

Тестирование (2). Правила выполнения прыжка в длину с места. Правила метания в цель мяча.

Практическая подготовка (62 часа)

Педагогическая диагностика (2 часа). Изучение отклонений от норм в основных видах движений – ходьбе, беге, прыжках, лазании, ползании, перелезании.

Безопасная организация (2 часа). Обучение пользованию тренажерами.

Упражнения и комплексы коррекционного характера (22 часа). Коррекционные упражнения для стоп (4) Приложение 1. Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки (6) Приложение 2. Идеомоторная тренировка (2)Приложение 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук (4) Приложение 4. Упражнения нейрогимнастики (4)
Приложение 5. Упражнения на расслабление (физическое и психическое) (2) Приложение 6.

Общая физическая подготовка (22 часа)

Занятия на тренажерах (6). Занятия в сопровождении родителя. Равномерная работа на велотренажере. Передвижение на беговой дорожке различными способами. Боком. Спиной вперед. С различной скоростью. Легкая атлетика (4). Разновидности ходьбы и бега. Равномерный бег по кругу. Бег приставным шагом. Бег спиной вперед. Ходьба и бег по разметкам. Бег «Змейкой». Слаломный бег. Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах. Выпрыгивания вверх. Прыжки на одной ноге. Прыжки с ноги на ногу.

Упражнения с мячом (4). Подбрасывания мяча вверх над собой и ловля двумя руками. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Передачи и ловля мяча партнеру. Подбрасывание мяча с ударом о пол и ловля. Передача мяча с ударом о пол. Подбрасывание мяча с ударом о стену. Общеразвивающие упражнения с мячом.

Гимнастика (4). Перекаты на спине в группировке вперед и назад. Перекаты в группировке вправо и влево. Равновесие на одной ноге. Выпады. Наклоны. «Мост».

Развитие физических качеств (4). Развитие гибкости. Упражнения стретчинга. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание в цель. Прыжки по разметкам в длину.

Подвижные и сюжетные игры (12часов) Приложение 7.

«Горелки». «Ловишки». «Мороз – красный нос». «Коршун и наседка». «Быстро возьми». «Совушка». «Будь внимателен». «Салки со скакалкой». «Перемени предмет». «Веревочка». «Лягушки и цапля». «Перелёт птиц». «Кого назвали, тот ловит мяч». «Медвежата». «Фигурная ходьба». «Улитка». «Стоп». «Не урони шарик». «Полоса препятствий». Приложение 7.

Тестирование (2 часа). Ходьба по разметке. Бег по кругу. Прыжки на двух ногах. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание гимнастической скамьи. Метание мяча в вертикальную цель (обруч) с 3-4 метров.

4. Организационно-педагогические условия.

Требования к образованию тренера-преподавателя – педагогическое и специальное образование (Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н)

Для обеспечения качества образования тренер – преподаватель с родителем (законным представителям) организует собеседование до начала занятий об особенностях поведения, развития ребенка. Информация не должна разглашается тренером-преподавателем.

Эффективность решения данных задач и достижения планируемого результата зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов.

Принципы:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, должен обеспечить безопасное обучение.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного воспитания и взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий и охранительный режим в процессе проведения занятий.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований школы и

семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями.

Подходы:

Природосообразный подход

• Усиливает работу по преодолению задержки речевого развития
• Обогащает эмоциональную сферу
• Способствует образному мышлению, воображению и воспитанию волевых качеств
• В состоянии легкого движения ребенок усваивает 90% информации
• Выполнение движений с ритмичным проговариванием составляет значительную часть занятия

Индивидуальный подход

• Педагог учитывает сенситивные периоды и психологические особенности ребенка
• Занятия проводятся с группой воспитанников, но с учетом особенностей каждого ребенка
• Необходимы подробные знания о ребенке, уровне физического развития и состоянии здоровья
• Тренер-преподаватель изучает рекомендации ПМПК и проводит беседу с родителями

Поведенческий подход

• Обучение направлено на тренинг поведения через отработку отдельных операций
• Успех обучения зависит от мотивации ребенка
• Создание интересных ситуаций для ребенка
• Выбор стимулирующих предметов на основе наблюдения
• Использование подкрепления каждый раз при выполнении инструкции
• Постепенно количество подкреплений сокращается
• Подкреплением может служить предмет или действие, интересное ребенку
• Мотивация, поощрение и закрепление положительным стимулом влияют на поведение и речевые навыки ребенка

Методы:

- словесный метод (название, проговаривание упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое. В работе с детьми с нарушениями речи словесные методы используются вместе с практическими и наглядными.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении);

- наглядный метод (имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. Этот метод побуждает детей к деятельности, помогает им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, способствует более эффективному развитию воссоздающего воображения, а также для освоения ритма и регулирования темпа движений)

- практический метод (создание мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Повторение упражнений, сначала, для того чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Отличительной чертой работы с детьми с нарушениями речи являются большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, схем и т.д.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы; более детальные объяснения, описания упражнений и т.д.)

- игровой метод (закрепление двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко);

- соревновательный метод (при выполнении упражнений в соревновательной возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребенка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство). Соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей)

Формы организации образовательной области.

Занятие тренировочного типа - направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье, перешагивание, подлезание.

Фронтальный способ - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие –

ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ – дети по указанию тренера-преподавателя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ - применяется при объяснение нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Для адаптации ребенка к занятиям в группе применяется метод «социальных историй», основанный подготовке ребенка к предстоящей деятельности. Метод «социальных историй» позволяет сформировать правильный стереотип поведения ребенка на занятие.

«Оречевление» занятия. Педагог на протяжение занятия побуждает детей к речи и поощряет речь. Приветствия, упражнения, действия, счет во время выполнения, звуки – все предлагается детям к произношению.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма контроля – наблюдение динамики усвоения умений и навыков.

Маркерами отслеживания усвоения программы являются:

- Динамика освоения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, перелазание, метание);
- Выполнение упражнений, формирующих осанку;
- Выполнение упражнений с мячом;
- Выполнение упражнений на тренажерах;
- выполнение физических упражнений по показу в сочетании со словесной инструкцией;
- повторение с тренером звуков или названия упражнений;
- принятие активного участия в подвижных играх с правилами;
- овладение основными культурно-гигиеническими навыками;
- овладение элементарными нормами безопасного поведения на занятие.

6. Материально-технические условия реализации программы

№	наименование оборудования	единица измерения	необходимое количество
1	Беговая дорожка	1	3
2	Барьеры разновысокие	1 комплект	12
3	Велотренажеры	1	3
4	Конусы	1	6
5	Мяч резиновый	1	5
6	Мяч фитбол	1	5
7	Мяч теннисный	1	15

8	Мат гимнастический	1	15
9	Разноцветные ленточки	1	15
10	Палка гимнастическая	1	15
11	Стенка гимнастическая	1 лестница, пролет	не менее 5
12	Скакалка	1	5
13	Скамейка гимнастическая	1	2
Измерительное оборудование			
1	секундомер	1	1
2	рулетка	1	1

7. Информационные ресурсы

1. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты фронтальных занятий I, II, III периода обучения в старшей логогруппе. / О.С. Гомзяк. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.
2. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
3. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.; Издательский дом «Литера»,
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
5. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб.; КАРО, 2010.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
8. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.- № 1.- с.37- 45.
9. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
13. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011
14. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2011 г.;
15. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В. Лопатиной, С-Пб., 2014;
16. «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, Т.В. Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009;Программа рекомендована

учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»;
17. «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Приложение 1.

Коррекционные упражнения для стоп

Исходное положение - лежа:

- на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
- согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
- согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
- стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
- лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Исходное положение - сидя:

- максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
- поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
- подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
- захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
- сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
- катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам, ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
- передвижение по наклонной беговой дорожке с различной скоростью.

Приложение 2.

Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (как в упр. 1), отойти от стены на 1—2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1—2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3—4 сек. Вернуться в и. п.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и. п. (рис.).
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
9. То же, что в упр. 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в и. п.
10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
13. Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в и. п.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.
17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений — в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.
18. Упражнения на велотренажере.

Приложение 3.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка является вспомогательным средством тренеру и спортсмену, направленным на улучшение психологических, физических и технических качеств и может использоваться на всех этапах подготовки спортсмена.

Идеомоторная тренировка (далее ИТ) - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка . Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования. Представление движений можно объединить следующим образом:

- как образ, который возникает в процессе контроля и коррекции движений по ходу их выполнения, как связующее звено осуществляющее регуляторную функцию;
- как образ, помогающий процессу освоения движения и выполняющий тренирующую функцию;
- как идеальный образ реальных действий, которые выполняют программирующую функцию, будучи программой двигательной деятельности.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать как вместе, так и по отдельности в зависимости от решаемой задачи. Качественное улучшение может быть достигнуто при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Одно занятие ИТ не должно длиться более 5минут в дошкольном возрасте. Начинать нужно от одной минут. Если по каким-либо причинам обучающийся не может представить нужное движение, образ действия, или педагог не может осуществить обратную связь, то можно максимально его фрагментировать и использовать картинки – изображения.

Визуальное представление может быть в положениях лёжа, сидя или стоя. Глаза могут быть открыты и закрыты.

Приложение 4.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
- С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
- Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
- Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
- Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
- Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

Выполнение мудр (положение пальцев) йоги. Каждая выполняется от 10 до 20 секунд.

- «Знания» Необходимо кончиком указательного пальца дотронуться до линии ума (срединная линия на ладошке). Большой пальчик разместить поверх указательного, придерживая его. Остальные пальцы нужно выпрямить и держать напряженными.
- «Интеллект» К первой фаланге указательного пальца нужно придавить большой и средний пальцы. Безымянным пальцем нужно коснуться к линии жизни (линия, огибающая большой палец). Мизинец нужно придавить к линии сердца (первая линия, проходящая чаще под мизинцем, безымянным и средним пальцем).
- «Небо» Средние пальцы нужно прижать к ладони, ближе к основанию большого пальца. Остальные пальцы нужно расслабить в вытянутом положении.
- «Ветер» Ближе к основанию большого пальца необходимо придавить указательный палец. Большой палец положить поверх указательного пальца так, чтобы немного придавливать нижний палец к ладони. Все остальные пальцы выпрямить и сохранять в расслабленном состоянии.
- Прокатывание ладонями гимнастической палки, теннисного мяча.

Приложение 5.

Упражнения нейрогимнастики

«Кулак, ребро, ладонь»

- Сначала рука сжимается в кулак и дотрагивается до стола;
- затем раскрывается ладонь и ребром дотрагивается до стола;
- ладонь переворачивается параллельно столу и дотрагивается до стола.

Упражнение «Кольцо»

Поочередно дотронуться большим пальцем до других пальцев начиная с указательного пальца. Выполняется в течение 1 минуты.

Упражнение «Простой замок»

- Сцепить руки в замок;
- Большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х»
- Рисовать в воздухе цифру 8 двумя сцепленными руками, следя глазами за выполнением упражнения.

«Перекрестные шаги»

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

- Занять положение стоя;
- Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки;
- После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Упражнение «Камень, ножницы, бумага»

- Ладонь сжать в кулак и дотронуться до стола;
- Сделать ножницы: указательный и средний пальцы выкинуты вперед в прямом положении, остальные зажаты большим пальцем. Дотронуться до стола.
- Раскрыть ладонь параллельно столу, дотронуться до поверхности стола.

Упражнение «Замок»

- Скрестить руки, развернуть ладони друг к другу.
- Сцепить их в замок и подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.

Упражнение «Веселые обезьянки»

- левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой взяться за левое ухо;
- одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши;
- поменять положение рук с точностью «до наоборот».

«Нос-пол-потолок»

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача ребенка — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

«Воздушный шарик»

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

«Хлопок-кулак-щелчок»

Хлопают в ладоши, затем стучат кулачками друг о друга, и по очереди щёлкают пальцами обеих рук. Упражнение выполняют несколько раз.

«Путаница»

Одной рукой массируют живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопывают или поглаживают себя по голове. Затем меняют руки.

«Мячик-счёт»

Понадобится мячик, который необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

«Коза и заяц»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

Приложение 6.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое)

Физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

Глубокое спокойное дыхание, удобное положение тела (лежа на спине или сидя), опущенные руки, комфортное окружение, негромкая спокойная речь тренера - преподавателя являются основой физического и психического расслабления.

Техника прогрессивной мышечной релаксации основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Психическое расслабление подразумевает комфортную, спокойную обстановку, отсутствие волнения, страха, напряжения. Это расслабление достигается после физической работы и физического расслабления. Выполняется лежа на мягкой поверхности (матах) в конце занятия, в сопровождении спокойной негромкой речи тренера или спокойной негромкой музыки. Уделяется внимание спокойному дыханию.

Приложение 7.

Подвижные и сюжетные игры.

«Невод».

Цель — улучшение координации движений, развитие способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок».

«Узнай друга».

Цель — развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве. Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. Ход игры:
Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.
2 вариант
Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.
«Мороз – красный нос» Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег сгибая ноги назад , боковой галоп. Ход игры: на противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит: «Я мороз – красный нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?»
Дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»
После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Быстро возьми» Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту. Ход игры: дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

«Совушка» Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. Ход игры: все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант. Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Будь внимателен» Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений. Ход игры:

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант. Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

«Салки – не попади в болото» Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве. Ход игры: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.

«Салки со скакалкой» Цель: учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость. Ход игры: Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

«Простые ловишки» Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по

сигналу. Ход игры: Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.
2 вариант. Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.
3 вариант. Ловишка должен осалить убегающих мячом.
«Веревочка» Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.
Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку обегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.
2 вариант: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.
«Лягушки и цапля» Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.
Ход игры: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.
«Перелёт птиц» Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.
Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.
По сигналу : «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры в обязательном порядке страховка детей.
«Кого назвали, тот ловит мяч» Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук. Ход игры: Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей.

Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.
2 вариант. Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.
«Медвежата» Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость. Ход игры: Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша. Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.
Усложнение: Ползти через лужайку с перелезая через бревно.
«Фигурная ходьба» Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание. Ход игры:
По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.
«Улитка» дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.
«Не урони шарик» Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость. Ход игры: Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить донести до ориентира-8-9 метров.
Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал.
Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.
«Полоса препятствий» Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету. Ход игры: В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть различным, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель.