

**Методическая разработка по физическому развитию  
детей дошкольного возраста**  
Добрынина Любовь Викторовна  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №33 «Золотой петушок»  
(Реж, Россия)

<b>Раздел 1</b>	<b>Целевой раздел</b>
1.	Пояснительная записка
1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы
1.2.	Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4.	Характеристики возрастных особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста
1.5.	Характеристики индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации
1.6.	Планируемые результаты освоения программы
<b>Раздел 2</b>	<b>Содержательный раздел</b>
2.1.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями
2.2.	Принципы физического развития
2.3.	Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
2.4.	Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка
2.5.	Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления двигательного опыта)
2.6.	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами
2.8.	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада
2.9.	Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития.
2.10.	Способы и направления поддержки детской инициативы.
<b>Раздел 3</b>	<b>Организационный раздел</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы
3.2.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.
3.3.	Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.
3.4.	Педагогическая оценка индивидуального развития детей

# І. Целевой раздел

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цели и задачи реализации РП

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

Основная образовательная программа дошкольного образования  
Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что

задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение

доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программа:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **1.2. Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»**

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

#### **1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). *Учитываются возрастные особенности современных детей* (по данным исследований, проведенных в рамках Проекта ЮНЕСКО «От младенчества до школы»)

##### **Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста\***

###### **1 младшая группа (третий год жизни)**

В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения детей схематичны, не согласованы, часто замедлены.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным. Дети раннего возраста любознательны, они продолжают осваивать окружающий предметный мир, начинают осваивать мир социальный. В этот период начинает происходить овладение социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через предметные и игровые отношения со сверстниками. Общение со взрослыми совершенствует речь малыша, вырабатывает психические реакции, адекватные обстановке.

###### *Игровая деятельность*

Для ребёнка привлекательны действия взрослых, у него появляется стремление жить общей жизнью с ними. Он хочет делать то же и так же, как они. Тенденция подражать взрослому лежит в основе появления процессуальной игры, в ходе которой ребёнок в условном плане, «понарошку» может действовать как взрослый. Ребёнок отражает в игре то, что он видит вокруг себя, то, что с ним происходит. Становление процессуальной игры — одна из главных линий развития детей раннего возраста. На третьем году жизни ребёнка процессуальная игра достигает своего расцвета. Обогащается её эмоциональная окраска, увеличивается её продолжительность, игра становится всё более самостоятельной. Теперь уже ребёнку не столь необходимо постоянное участие взрослого: игрушки сами начинают стимулировать игровые действия с ними.

На смену разрозненным игровым действиям приходит последовательная и самостоятельная «проработка» выбранного сюжета, включающая множество разнообразных действий, их постоянные повторения и вариации с

использованием различных предметов. Усложняется содержание игр с сюжетными игрушками. Ребёнок разыгрывает разнообразные сюжеты. Игровые действия начинают отражать последовательность событий реальной жизни. Он всё чаще пользуется предметами-заместителями, что свидетельствует о развитии воображения, в игре появляются элементы ролевого поведения (мамы, папы, врача, строителя и пр.).

#### **Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом ***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.*** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование,* нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на

возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение***

**взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

### 1.5. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации

Состояние здоровья воспитанников (чел)

Группа здоровья			
I	II	III	IV
70	50	3	-

ОТКЛОНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ				
ССС	НР(1)	РЦОН	ОДА	НР
1	3	1	1	1

Условные обозначения:

НР – нарушение зрения (Ермохин С. под. гр)

ССС – сердечная недостаточность (Кузьминых А. под. гр)

РЦОН – церебральная острая недостаточность (работа мозга)(Степанова Виталина под. гр)

НР(1) – нарушение речи (Баркова Ульяна под. гр.)

ОДА – нарушение функций опорно-двигательного аппарата Овчинникова Маша (средняя гр)

**III группа здоровья:** (

1 Степанова Виталина под. гр

2 Овчинникова Маша(паропарез) средняя гр.

3 Костюнин Илья (гидронефротический синдром, расщелина правой почки)  
(2 гр. раннего возраста)

**Двигательный режим групп:**

	Формы двигательной активности	Младшие и средняя группа	Старшие и подготовительная группа
1	Физкультурное занятие.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 1 мл. -10 мин 2мл. -15 мин Ср. - 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице Ст. -25 мин Под.- 30 мин
2	Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: - Утренняя гимнастика.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	-Гимнастика пробуждения	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Физкультурные минутки.	Ежедневно на занятиях статического характера, 2-3 мин	Ежедневно на занятиях статического характера, 2-3 мин
	- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке, 20-25 мин	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке, 25-30 мин
	- Индивидуальная работа по развитию моторики.	Ежедневно в режимных моментах, 3-6 мин	Ежедневно в режимных моментах, 8-12 мин
	- Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке.	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке, 8-10 мин	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке, 10-15 мин
	-Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю на музыкальном занятии, 8-10 мин.	2 раза в неделю на музыкальном занятии, 10-15 мин.
3	Самостоятельная двигательная активность детей в течение дня	Ежедневно в помещении и на воздухе, проводится под руководством воспитателя. Длительность зависит от интереса и индивидуальных особенностей детей.	
4	Активный отдых: - Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20 – 30 мин. Проведение в зале и на воздухе	1 раз в месяц, 30 - 50 мин. Проведение в зале и на

	.	чередуются.	воздухе чередуются
	- Физкультурный праздник	2 раза в год, 25-30 мин.	2 раза в год, 35-50 мин.
5	Совместные занятия родителей с детьми	По советам воспитателя	

## 1.6. Планируемые результаты освоения РП

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола,</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом,</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

	<p>пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования</p>	<p>скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	--	---	---	--

		соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.		
<i>Что осваивают дети</i>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей</p>

<p>ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p>	<p>следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> </ul>	<p>новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</li> <li>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</li> <li>- передвигаться на лыжах</li> </ul>	<p>формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);</li> <li>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</li> </ul> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три</p>
--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</li> <li>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</li> <li>- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>переменным шагом;</li> <li>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>приема»;</li> <li>-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</li> <li>-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</li> </ul>
<p><i>Итоги освоения программы</i></p>	<p><b>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.</b> У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</li> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</li> <li>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</li> <li>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и</li> </ul>

	<p>стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно</li> </ul>	<p>координацию, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</li> </ul>	<p>гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> </ul>
--	--	---	--	---

		<p>общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>		
--	--	---	--	--

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

<b>Основания интеграции</b>	
<b><i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i></b>	<b><i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i></b>
<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p><b>«Речевое развитие»</b> (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

## 2.2. Принципы физического развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип систематичности и последовательности** (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)
- **Принцип повторения** (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)
- **Принцип доступности и индивидуализации** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)
- **Принцип наглядности** (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)
- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)
- **Принцип оздоровительной направленности** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)
- **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)
- **Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

## 2.3. **Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Эффективность образовательной деятельности зависит от правильного подбора **подходов, методов, форм, средств** в воспитании и развитии детей.

Выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим занятий, отдыха и сна</li> <li>• Рациональное питание</li> <li>• Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования</li> </ul>	Закаливание <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни</li> <li>• специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика</li> <li>• Игры</li> <li>• Спортивные упражнения</li> </ul>

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

### Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i></b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, коррегирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна
<b>2</b>	<b><i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i></b>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<b>3</b>	<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i></b>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
<b>4</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<b>5</b>	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
<b>6</b>	<b><i>Дополнительное образование детей</i></b>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

#### **2.4. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка**

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значение в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно называть важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

### *Направленность подвижных игр*

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действий в соответствии с правилами</li> <li>• Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией</li> <li>• Активизация памяти, внимания, мышления, воображения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям</li> <li>• Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большое количество движений</li> <li>• Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов</li> <li>• Благоприятное влияние на психическую деятельность</li> </ul>

### *Классификация подвижных игр*

<i>По степени подвижности ребенка</i>	<i>По видам движений</i>	<i>По содержанию</i>
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и позаньем	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)

## **2.5 Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления двигательного опыта)**

### **Для детей третьего года рождения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом 304

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук,** развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

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

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Присесть, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

### **Для детей четвертого года рождения**

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание

через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

**Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

**Повороты,** переступая на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

### **Спортивные упражнения**

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

### **Подвижные игры**

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:**

**Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

#### **Упражнения на развитие координации движений:**

**Упражнения с предметами**

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

**Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

**Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

### Для детей пятого года рождения

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на

дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

**Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

#### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

## **Упражнения для развития физических качеств**

### ***Игры и упражнения для развития быстроты движений***

*Для развития быстроты* в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

*Скоростной бег:* 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

*Бег за мячом «Догони и подними мяч».*

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без них*

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

*Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.*

*Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

*Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

*Игры*

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

### *Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### *Игры и упражнения для развития силы*

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.  
Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.  
Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.  
Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

#### *Подвижные игры и игровые упражнения*

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую сторону.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

#### *Игры и упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

#### *Упражнения*

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

#### *Спортивные упражнения*

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

#### *Упражнения на развитие гибкости*

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую сторону.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

#### *Упражнения для туловища*

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

#### *Упражнения для ног*

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

#### *Игры и упражнения для развития координации*

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

*Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

#### *Подвижные игры*

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

#### *Минимальные результаты*

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

## Для детей шестого года рождения

### Основные движения

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением

темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений

*Упражнения на развитие быстроты реакции:* бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево - вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

*Для ног*

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

## Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

*Упражнения с футболами*

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

*Подвижные игры*

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

## Для детей седьмого года жизни

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе

по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «пугурецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине

остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться;

прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Плавание.** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать

в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**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», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа

клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### ***Упражнения и игры для развития быстроты движений***

##### *Упражнения на развитие быстроты реакции*

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

##### *Игры на развитие быстроты*

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

##### *Игры со сменой темпа движений*

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

##### *Игры с максимально быстрыми движениями*

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

##### *Игры на развитие внутреннего торможения*

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

*Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)*

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

### *Парные упражнения*

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### *Подвижные игры*

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

### ***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

### ***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### *Подвижные игры*

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

### ***Упражнения для развития гибкости***

#### *Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

#### *Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

#### *Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

### ***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

#### *Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

#### *Упражнения с футболами*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

*Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

*Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

**2.6. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей**

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать

<p>заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p><b>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</b></p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
--	--	--	--

## **2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами**

### **МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения.

Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

#### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как

родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские

взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;
2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витамин-, водотерапии и т.п.);
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
11. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»,
12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.
14. Создание газет для родителей и т. п.
15. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

## **2.8. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада**

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно

ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями**. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакоблю воспитателей, провожу консультации по отдельным

вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение.

Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

#### **Модель взаимодействия Инструктора по физической культуре**

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

#### **В ЗАКЛЮЧЕНИИ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД:**

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «социально – коммуникативной», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

## **2.9. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития.**

## 2.10. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- ✓ Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

- ✓ Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- ✓ Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).
- ✓ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- ✓ Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.
- ✓ Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.
- ✓ Степ – гимнастика.
- ✓ Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально - техническое обеспечение РП

Задачи образовательных областей	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
<b>Физическое направление развития</b>		
1. Развитие физических качеств.	<b>Физкультурный зал</b>	Бубен
2. Накопление и		Дорожки: змейка, тактильные Дорожка для подлезания



	<p><i>Литературный центр</i></p>	<p>Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.          Иллюстрации, картинки по гигиене          Сборники с потешками, стихами о культурно-гигиенических навыках.          Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте.          Аудио-сборники с музыкальными произведениями, стихами на тему «Мои помощники»          Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.          Плакаты «Что мы делаем в разное время (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки)</p>
--	----------------------------------	---

### 3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Образовательная область «Физическое развитие»	
<p><i>Методические материалы</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2012</li> <li>• Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – М., 2009</li> <li>• Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013</li> <li>• Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012</li> <li>• Демидова В.Е. Здоровый педагог – здоровый ребёнок. Культура питания и закаливания. – М., 2012</li> <li>• Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М., 2013</li> <li>• Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии</li> </ul>

	<p>для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010</li> <li>• Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. – М., 2013</li> <li>• Лободин В.Т. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. – М., 2011</li> <li>• Мазельникова М.Н. Эколого-валеологическое воспитание дошкольников. Организация прогулок в летний период. – М., 2013</li> <li>• Нищева Н.В. На прогулку, в детский сад. Оборудование прогулочных площадок и организация совместной деятельности. – Санкт-Петербург, 2013</li> <li>• Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2013</li> <li>• Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010</li> <li>• Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012</li> <li>• Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013</li> <li>• Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013</li> <li>• Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009</li> <li>• Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. – М., 2012</li> <li>• Харченко Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2011</li> </ul>
<p><i>Средства обучения</i></p>	<p><b>Серия «Рассказы по картинкам»:</b> Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p><b>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</b></p> <p>1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.</p>

	<p>2. Игра-забава «Жмурки»</p> <p>3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон.</p> <p>4. Пеший поход.</p> <p><b>Разрезные картинки «Виды спорта»</b></p> <p>- для детей 3-5 лет</p> <p>- для детей 5-7 лет</p> <p><b>Картотека подвижных игр</b></p> <p><b>Карточки-схемы выполнения физических упражнений</b></p> <p><b>Карточки-схемы полос препятствий</b></p> <p><b>Информационно-деловое оснащение:</b></p> <p>Мы идем в детский сад. Правильная одежда дошкольников. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. Детские инфекции.</p> <p><b>Иллюстрированные энциклопедии:</b></p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p><b>Дидактическая игры:</b></p> <p>Валеология. Опасно-неопасно.</p> <p><b>Дидактические карточки:</b></p> <p>Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты</p> <p><b>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</b></p> <p>1. Режим питания, режим сна</p> <p>2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны</p> <p>3</p>
--	---

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для

активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Наш детский сад открылся в **декабре 2012** года, поэтому в нем созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 1 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые ( различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 1 шт.
- Мяч футбол для гимнастики – 25 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 3 шт.
- Лабиринт игровой – 1шт.
- Сухой бассейн для зала с комплектом шаров – 1 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 2 5 шт.
- .- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -2 шт.

Комплектация: вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.

- Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см – 25 шт.
- Летающая тарелка – 10 шт.
- "Сухой бассейн" без аппликации (угловой) 1.4\*1.4 м
- Шары к сухому бассейну 0,161 м<sup>3</sup> Д 8 см, 250 шт.
- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Лыжи пластиковые – 25 шт.
- Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга – 2 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Свисток судейский – 2 шт.
- Секундомер – 2 шт.

### 3.3. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

#### *Показатели физической подготовленности*

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 –	1,8 –	2,5 –	3,0 –	3,0 –

		1,9	2,8	3,5	4,7	5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

## Средняя группа

### Сентябрь

#### Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу; между двумя линиями; в рассыпную; с остановкой по сигналу.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (на носках, с перешагиванием через кубики), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии.
3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать через несколько шнуров; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой.
4. Учить катать мяч друг другу, стоя на коленях, сидя, в ворота; по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; ползать по скамейке; по «медвежьи» змейкой.
6. Подвижные игры: «Осенний букет» «Карусель» «Лиса и зайцы»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Диагностическое обследование								
2	Диагностическое обследование								
3	Прогулка в осенний парк (осень)	В колонне по одному, на носках, с перешагиванием кирпичиков	На носках, с изменением темпа	Комплекс с осенними листьями	Ходьба по Доске (мостику)	Прыжки в длину с места (через лужи)	-	Подлезание под дуги	1. «Осенний букет» 2. Карусель»
4	Экскурсия в осенний лес (осень, деревья)	В колонне по одному, с перешагиванием кубик. змейкой между кеглями	Со сменой направления по звуковому сигналу	Комплекс «Деревья в лесу»	-	На двух ногах с поворотом вокруг себя	Бросание шишек в корзину (пр. и лев. рукой)	Лазание на средних четвереньках по прямой	1. Лиса и зайцы»

## Октябрь

- Задачи:** 1. Учить ходить в колонне по одному с остановкой по сигналу, с перешагиванием через предметы; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; на пятках, на носочках; бегать в рассыпную, по кругу, взявшись за руки.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии, приставляя пятку к носку.
3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать через несколько шнуров; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой.
4. Учить прокатывать мяч друг другу, стоя на коленях, сидя, в ворота; по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить.
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках; по медвежьей.
6. Подвижные игры: «Кто скорее соберёт урожай фруктов» «Поезд» «Мой весёлый звонкий мяч» «Подарки» «Волк»

Нед	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	В саду у бабушки (фрукты)	В колонне по одному (на поезде), с высоким подниманием колен	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную	Комплекс «Яблонька»	По узкой дорожке(между двумя шнурами)	-	Подбрасывания мяча (яблока) и ловля двумя руками	Подлезание под дуги	«Кто скорее соберёт урожай фруктов»
2.	По сказке: «Репка» «На помощь сказочным героям» (овощи)	В колонне по одному, на пятках, на носочках	Обычный бег в колонне с чередован. бега с высоким подниманием бедра	Комплекс По тексту сказки	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Бросание и ловля мяча друг другу из разных И.П.	Ползание на четвереньках под препятствием	«Поезд»
3	«Мой весёлый звонкий мяч» (игрушки)	Обычная, парами, с высоким подниманием колен, змейкой	Бег в чередовании с ходьбой	Комплекс с мячами	Кружение на месте в разные стороны	Прыжки руки ноги врозь- вместе	Прокатыван. мячей друг другу через воротики	-	1.«Мой весёлый звонкий мяч» 2. «Подарки»
4	По сказке: «Рукавичка (Одежда)	Широким шагом, в чередовании с мелким, на носочках	На носочках, с переходом по сигналу на прыжки с продвижен. вперёд	Комплекс под муз. «Зайчики»	Ползание по скамейке на коленях и ладонях	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением	-	Пролезание в обруч сверху и снизу	1.«Иголлка и ниточка» 2. «Волк»

## Ноябрь

**Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с остановкой, с изменением направления по сигналу ; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; по кругу, взявшись за руки.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии, приставляя пятку к носку; канату боком приставным шагом.

3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать на двух ногах через несколько шнуров 40 см; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой.

4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; прокатывать по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить

5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками 6. Подвижные игры: « Лохматый пёс»«Хитрая лиса» «Воробушки и кот» «У медведя во бору» «Огуречик-огуречик»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1.	По сказке «Как кот ходил с лисом сапоги покупать» (обувь)	Обычная, змейкой, с высоким подниманием бедра	На носочках, в рассыпную, пригнувшись «крадучась»	Комплекс с палками	Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове (кот)	-	Малых мячей правой и левой рукой в вертикальн цель(лису)	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске (собака)	« Лохматый пёс» «Хитрая лиса»
2.	По сказке: «Горшок каши» (посуда)	Обычная, по извилистой дорожке, приставным шагом	Бег в колонне со сменой ведущего по сигналу	Комплекс по тексту произведения	-	Прыжки в длину с места (Через ручейки)	Перебрасывание мячей от груди и ловля двумя руками	Ползание на четвереньках по гимнастическ. скамейке	« Посуда» «Воробушки и кот»
3	Идём на огород собирать овощи (продукты)	Обычная, на носках, приставным шагом с приседанием змейкой	Лёгкий бег змейкой между предметами, обычный, построение в круг	Комплекс «Овощи»	Статическое равновесие: стойка на одной ноге, руки в стороны	Прыжки вверх (достать предмет)	Метание малых мячей в горизонтальн цель корзину	-	«Огуречик-огуречик», «Кто быстрее перевезёт овощи»

4	По сказке: «Три медведя» (мебель)	Обычная, на носочках с поднятыми вверх руками, руки у груди, в полуприседе, на внешней стороне стопы	Бег обычный, широким шагом	Комплекс на стульях	Ходьба по гимнастич. скамейке с приседанием, руки в стороны	Спрыгивание с гимнастич скамейки	-	Лазание по гимнастическ. стенке произвольным способом	« У медведя во бору»
---	-----------------------------------	--	----------------------------	---------------------	---	----------------------------------	---	---	----------------------

## Декабрь

### Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с остановкой, с изменением направления по сигналу; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; по кругу, взявшись за руки.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; по линии, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; канату боком приставным шагом.
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько шнуров; через бруски; из обруча в обруч с продвижением вперед; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 20 см
4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; прокатывать по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках.
6. Подвижные игры «Весёлые снежинки» «Снежная карусель» «Снежинки пушинки» «Найдём снегурку»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Прогулка в зимний лес (зима)	В колонне по одному, парами, с высоким подниманием колен	На носочках, с высоким подниманием бедра	Комплекс «Белочка»	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	-	Прокатыван. мячей пр и лев. рукой	Ползание по наклонной доске на ладонях и коленях(горке)	«Весёлые снежинки»
2	Зимние забавы	Обычная, на носках, змейкой между снежными кирпичиками, по мостику	В колонне, парами, в рассыпную с кружением	Комплекс «Зимняя зарядка»	Ходьба и бег по наклонной доске (горке)	«Перепрыгни не задень»	«Сбей кеглю снежком»	-	«Снежная карусель»
3.	Экскурсия в ботанический сад	Обычная с выполнением движений для рук :вверх, в	Бег на носочках, со сменой направления	Комплекс «Растения»	Ходьба по шнуру по кругу руки за спиной	Подпрыгиван. вверх (достанем до макушки)	-	Подлезание под дуги (ветки)	«Кто быстрее найдёт пару своему»

	(комнатные растения)	стороны, на носочках, полуприседе	по сигналу						цветку»
4	Новогодний праздник	На носках, пятках, внешней стороне стопы, парами	В колонне с остановкой на сигнал, галопом	Комплекс Со снежками под музыку (малыми мячами)	Ходьба по снежному валу (скамейке) с мячом в прямых руках над головой	С продвижением вперёд до ёлочки	Метание снежков пр. и лев. рукой в бабу ягу	-	«Снежинки пушинки» «Найдём снегурку»

## Январь

### Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с остановкой, с изменением направления по сигналу; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; со сменой ведущих; по кругу, взявшись за руки.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий), сохраняя хорошую осанку; между предметами, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; по канату (пятки на канате, носки на полу)
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см
4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить; прокатывать обручи друг другу
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках.
6. Подвижные игры Зайка беленький»«Зайцы и волк»« Бездомный заяц» «Лошадки», «Котята и щенята» «Кролики»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
2-3	Лесная школа (дикие звери)	Обычная, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе, в полуприседе, внешней стороне стопы	Змейкой между пеньками на носках, с кружением вокруг себя во время бега	Комплекс Лесные зверюшки»	-	С продвижением в перёд через 6 линий	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Лазание на четвереньках по верёвочной лестнице положенной на пол	Зайка беленький» «Зайцы и волк» « Бездомный заяц»
4	Так палка-так	Ходьба верхом на палке в колонне	Бег верхом на палке,	Комплекс с гимнасти-	Ходьба по палкам	В длину через дорожку,	-	Лазание на четвереньках	«Лошадки», «Котята и

	лошадка (домашние животные)	по одному, со сменой ведущего по сигналу	змейкой между предметами, с остановкой по сигналу	скими палками	выложенным друг за другом приставным шагом	выложенную из двух рядов палок		между двумя рядами палок(дорожка	щенята» Кролики»
--	-----------------------------------	--	---	------------------	---	--------------------------------------	--	--	---------------------

## Февраль

**Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; в колонне парами.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке на носках, (с выполнением различных заданий), сохраняя хорошую осанку; между предметами, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; по канату (пятки на канате, носки на полу), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи. 3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см 4. Учить метать мешочки пр. и лев. рукой на дальность, в цель; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить; прокатывать обручи друг другу. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках. 6. Подвижные игры: «Наседка и цыплята» «Удочка» Соревнования к празднику, «Самолёты» « Найди пару»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Мы-ребята, жёлтые цыплята (домашние животные)	В колонне по одному, в чередовании парами, со сменой направления, перешагиванием через кубы	На носочках, со сменой направления по сигналу, в чередовании с ходьбой	Комплекс «Цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма	Прыжки с продвижением вперёд из обруча в обруч	-	Перелезание через гимн скамейку боком	«Наседка и цыплята»
2	Развиваем части тела	Обычная ходьба, на носах руки на поясе, пятках, на внешней стороне стопы (муз сопровождение)	Обычный, с изменением направления движения по сигналу	Комплекс ритмическ. гимнастик под музыку	Упражнения игрового стретчинга				
3	Мы моряки (профессии)	Муз. «Яблочко» В колонне по одному	В колонне по одному, на	Комплекс под музыку	Ходьба по канату (Носке на	Прыжки на двух ногах с	Метание малого мяча	Ползание по гимнастическо	«Удочка» Соревнован.

	пап)	обычная, с высоким подниманием колена, с опорой на колени и ладони	носочках, со сменой ведущего, змейкой	«Моя морячка»	канате, пятки на полу, руки за головой)	перепрыгивани ем через шнур справа и слева	в горизонтальную цель	й скамейке на животе, подтягиваться руками	перетягиван каната
4	Наша Армия сильна (праздник пап)	В колонне по одному, полуприседе, с выполнением заданий, приставным шагом	В колонне по одному, галопом, с высоким подниманием колен	Комплекс с палками	Ходьба по скамейке приставным шагом		Метание мешочков в вертикальн. цель	Ползание по пластунски	«Самолёты»

### Март

**Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; змейкой; по кругу взявшись за руки. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске (с выполнением различных заданий); по канату (пятки на канате, носки на полу), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.

3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; змейкой; через короткую скакалку; спрыгивать с высоты 25 см:

4. Учить метать мешочки пр. и лев. рукой на дальность, в цель, перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить.

5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках, лазать по гимнастич. стенке

6. Подвижные игры: «Волк и козлята» «Ловишки» «Мы весёлые ребята» «Собери букет» «Посади цветок»

Нед	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Почтальон (Профессии мам )	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, между предметами, с высоким подниманием колен	В колонне, в рассыпную, между предметами, на носочках	Комплекс «Подготовка почтальонов»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на двух ногах через обручи	-	По гимнастической лестнице	« Найди пару»
2	По сказке «Волк и семеро козлят» (мамин	Ходьба под песню «Мама», на носках, на внешней стороне стопы, чередуя мелкий и	В колонне по одному, змейкой в рассыпную	Комплекс по тексту сказки	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики	Прыжки через шнуры, положенные в ряд.	Метание малых мячей в силуэт волка	-	« Волк и козлята»

	праздник)	широкий шаг							
3	«Мы спортсмены» для родителей (семья)	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках с выполнением заданий	В колонне по одному, парами, в рассыпную, галопом	Комплекс с флажками	-	Прыжки змейкой между предметами	Отбивание мячей правой и левой рукой	Ползание по гимн. скамейке на животе	«Ловишки» «Мы весёлые ребята»
4.	Хоровод цветов (Весенние цветы)	Обычная, высоко поднимая колени, змейкой, в быстром темпе, в рассыпную с приседаниями	Лёгкий бег на носочках, с кружением в разные стороны, в рассыпную	Комплекс «Цветы»	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны	-	Прокатывание мячей между предметами	Пролезание в обруч	«Собери букет» «Посади цветочек»

### Апрель

**Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; змейкой; по кругу. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; по скамейке боком (приставным шагом с выполнением различных заданий), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.

3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через приподнятый шнур; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места. 4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикальн), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках. 6. Подвижные игры: «Ветер, туча и солнце» «Солнышко и дождик» «Птички и кошка» «Перелёт птиц» «Ласточки»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Путешествие на лесную полянку (Весна)	Обычная, змейкой, высоко поднимая ноги, на носках, парами	Лёгкий, на носочках, галопом	Комплекс «Природные явления»		Прыжки через ручейки	Метание шишек в горизонтальную цель пр. и лев. рукой	Подлезание под дугу прямо	«Ветер, туча и солнце» «Солнышко и дождик» Птички и кошка»
2	Деревья весной	В колонне по одному гимнастическим шагом (по тропинке), на носочках, руки к	Лёгкий на носочках, в рассыпную, в колонне по	Комплекс «Елочка»	Статическое равновесие: стоять на доске на одной ноге.	Прыжки из обруча в обруч (лужи)	Метание камушков в вертикальную цель	-	« Найди своё дерево»

		плечам, на пятках(медведь), змейкой	одному		руки в стороны				
3	Мы перелётные птицы (птицы)	На носках, руки в стороны, на пятках, полуприседе,	Бег на носках со взмахом рук, быстрый бег на носках	Комплекс Мы весёлые птички»	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны	-	Бросание и ловля мяча об пол	По гимнастичес- кой стенке произвольным способом	« Перелёт птиц» «Ласточки» «Совушка»
4	Машины разные нужны (Транс- порт)	Гимнастическим шагом, притоптываю-щим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль боковой поверхности туловища., с остановкой по сигналу	Медленный, руки имитируют вращение руля, в среднем темпе, на носочках в рассыпную с переходом в колонну по одному	Комплекс «Машины»	Ходьба по наклонной доске вверх вниз (Едут тракторы)	Прыжки с высоты (гимнастичес- кой стенки)	-	Пролезание в обруч	«Цветные автомобили» «Воробушки и автомобиль»

## МАЙ

- Задачи:** 1. Учить ходить в колонне по одному на носочках руки к плечам, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, в рассыпную; бегать с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; со сменой ведущих; змейкой; по кругу .
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; по скамейке боком (приставным шагом с выполнением различных заданий), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; через короткую скакалку; ноги врозь- ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через приподнятый шнур; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места 50 см
4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикально), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить.
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках, лазать по гимнастич. стенке
6. Подвижные игры « Мотылёк»«Жуки и комары» «Угадай знак»«Автомобили» «Кто быстрее соберёт букет»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1.	На лужайке (насеко- мые)	Обычная, ползание на четвереньках(жучки ) , прыжки с продвижением в перёд, на носках	Лёгкий бег на носочках с взмахом рук, обычны руки за спиной(кры-лья), в рассыпную	Комплекс « Бабочка»	Ходьба по канату приставным шагом руки в стороны	Пыжки на двух нога с одной стороны каната на другую	-	По гимнастичес- кой стенке (перелезание с одного пролёта на другой)	« Мотылёк» «Жуки и комары»

		руки у плеч(крылья)							
2	Прогулка с Буратино (Наша улица)	Гимнастич. шагом, на носочках руки к плечам, на пятках, на внешней стороне стопы	В колонне по одному, в рассыпную, змейкой	Комплекс «Зарядка с Буратино»	Ходьба по гимнастической скамейке(пешеходный переход)	-	Бросание мяча друг другу из-за головы	Проползание через туннель	«Угадай знак» «Автомобили»
3.	Прогулка по городу	Обычная, по узкой дорожке, с высоким подниманием ног, парами, В колонне по одному	В колонне по одному, в рассыпную, с кружением на месте	Комплекс с ленточками	Ходьба по наклонной доске (мост)	Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд	Прокатывание обручей по прямой	-	«Городской транспорт»
4.	Мы весёлые туристы (лето)	В колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя, парами	Чередование в колонне по одному с бегом в рассыпную	Комплекс «Рыбачок»	-	Прыжки в высоту с места	Метание малых мячей в корзину прав. и лев. рукой	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролёта приставным шагом (вправо и влево)	«Мы весёлые ребята» «Кто быстрее соберёт букет»



Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Сентябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. Развивать слуховое и зрительное восприятие.				
	1 часть	Ходьба в колонне по одному, по высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.				
	2ч ОРУ	Без предметов	С флажками	« В гости к игрушкам.»	« Дружная семья.»	
	ОВД	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина — 3м, ширина — 15см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина — 10 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с ползанием под дугу.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение — стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу поточно 2 колоннами.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке(высота — 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	
	3 часть	« Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному	« Пробеги тихо» игра м/п « Карлики и великаны»	п/и «Соберись у мячей» игра м/ п «Хочешь с нами поиграть?»	« Подарки» игра м/п «Пойдем в гости.»	
		Занятия на воздухе	1	2	3	4
	Задачи	Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей, воспитывать интерес к спортивным играм. Развивать двигательное творчество, гармоничность, координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным играм.				
	1 часть	Ходьба и бег за воспитателем , с различным положением рук, и/у на внимание.				
	2 часть	Разминка «Угадайка» . Игры и упражнения по интересам.				
	3 часть	П/и « Самолёты.» Ходьба с разным положение рук.		П/ и «Цветные автомобили.» Ходьба в колонне по одному.		

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Октябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре;находить своё место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу,развивать точность направления:в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах. Воспитывать старательность, организованность.				
	1 часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал- построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
	2 ч ОРУ	Без предметов	К. « Во саду ли в огороде.»	С мячом	Комплекс «В лесу.»	
	ОВД	Ходьба по гимнас. скамейке, по середине- присесть. Прыжки на двух ногах до предм. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перешагнуть и пойти дальше.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, и/п стоя на коленях. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Подлезание под дуги. Ходьба по доске ( ширина- 15 см) с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между надувными мячами, положенными в две линии.	Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках,не касаясь руками пола. Прокатывание мяча по дорожке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.	
	3 часть	П/и «Мы веселые ребята.» Ходьба в колонне по одному.	П/и «Сторож и зайцы» Игра м/п «Угадай-ка.»	П/и « цветные автомобили.» Танцевальные движения.	П/и «Грибы-шалуны.» Игра м/п «Назови гриб.(ягоду).»	
	Занятия на воздухе		1	2	3	4
	Задачи	Учить детей сохранять равновесие, стоя на возвышенной опоре. Закреплять перелезание через поперечные шины правым и левым боком, запрыгивать на продольные шины. Закреплять умение кататься на трех колесном велосипеде. Развивать силу, ловкость.				
	1 часть	Воспитывать целеустремлённость, жизнестойкость. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.				
	2 часть	Разминка «Ветерок» Ходьба по буму, перелезание	Р. «В огороде у ребяток.» Запрыгивание на продольные шины, катание на велосипеде.	«Огуречик,огуречик.» Катание на велосипеде, ходьба по буму.	Р. Мы корзиночки несём.» Перелезание через шины, запрыгивание на продольные шины.	
3 часть	через шины П/и «Кот и мыши.»	П/и «Зайка.»	П/И «Мы весёлые ребята.»	«Полоса препятствий.»		

месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя					
Ноябрь	№ занятия	Занятия 1-2		Занятия 3-4		Занятия 5-6		Занятия 7-8		
	Задачи	Упражнять: - В ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; В бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; В прыжкам на двух ногах; В перебрасывании мяча и др.; В ползании на животе по скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Воспитывать ловкость, внимательность.								
	1-я часть:	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой. С изменения направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.								
	2 ч ОРУ	К. «Осенние листочки.»		К. «На прогулку мы идем.»		С мячом		К. «Как у нас в квартире.»		
	ОВД	Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика.		Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через бруски Ходьба по шнуру(по кругу). Прокатывание мяча между линиями, поставленными в одну линию		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото» Подвижная игра «Ножки» Игровое задание «Сбей кеглю»		
	3-я часть	П/и «Шишки, желуди, орехи.» И м/п «Солнце, дождик, ветер.»		П/и «Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке.»		П/и «найдем башмачок.» Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений.		П/и «Мышки в доме» игра м/п «Уборка.»		
	Занятия на воздухе		1		2		3		4	
	Задачи	Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину, броском двумя руками из-за головы и броском от груди. Закреплять правильность одхватывания рейки гим. Стенки. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата.								
	1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, дыхательные упражнения.								
	2 часть	Разминка « На прогулку мы идем.»Подбрасывание и ловля мяча в движении, и/у «Мой веселый, быстрый мяч.»Лазанье по гим. Стенке, П/и «Забей гол .» Ходьба в колонне по одному с выполнением движений по показу.								

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер. Совершенствовать зрительное и слуховое восприятие.			
	1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
	2 ч ОРУ	Комплекс . «Зима пришла.»	Комплекс «Верные друзья».	Комплекс «Котята»	К. «Новый год ,новый год , у дверей, у ворот.»
	ОВД	Прыжки со скамейки(20 см) Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки(25 см) Прокатывание мячей между предметами Ходьба и бег по ограниченной площади опоры(20 см)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через 5-5 набивных мячей.	Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков(вверх, вниз) Ходьба по скамейке(руки на поясе) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах. Спрыгивание с гимнастической стенки.
	3 часть	П/и «Мороз.» игра м/п «Снежинки.»	П/и «Кролики.» игра м/п «За собачкой.»	П/и «Кот и мыши.» игра м/п «Найди маму.»	П/и «Волшебные снежинки.» И. м/п «Вокруг снеж. бабы.»
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
	Задачи	Учить ходить скользящим шагом на лыжах без палок. Закреплять технику катания на санках. Упражнять в метании снежков в горизонтальную цель. Развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение преодолевать скромность, скованность.			
	1 часть	Построение в шеренгу, п/и «встань около лыж.» Разминка «здравствуй зимушка-зима.»			
	2 часть	Ходьба на лыжах, метание снежков в гориз. Цель		Катание на санках, метание снежков в цель	
3 часть	И /у « кто первый?»		И/у «Кто лучше проскользит?»		

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Вызвать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений, развитие психофизических качеств.			
	1 часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между двумя предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
	2 ч ОРУ	С мячом	К. «Нам мороз не почем.»	Комплекс «Птички невелички»	Комплекс «Цыплята»
	ОВД	Отбивание мяча одной рукой о пол(4 – 5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах(ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу.	Отбивание мяча о пол(10-12 раз) фронтально по подгруппам Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием сквозь рейки лестницы(25 см от пола)
	3 часть	П/И «Найди себе пару» Ходьба по ребристой доске.	П/и «Пятнашки.» Игра м/п «Ровным кругом.»	П/и «Совушка.» Игра м/п «Найдём синичку.»	П/и «Гуси-лебеди.» Игра м/п «Найди цыплёнка.»
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
		Учить владеть хоккейной клюшкой и шайбой в разных игровых ситуациях. Закреплять умения ходить скользящим шагом на лыжах. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Развивать умение восстанавливать дыхание. Воспитывать чувство взаимопомощи. .Ходьба друг за другом по лыжне на лыжах. Дыхательные упражнения.			

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, преодолевать скованность.			
	1-я часть	Ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.			
	2ч ОРУ	Комплекс. «На окне в горшочках, выросли цветочки.»	Комплекс «Рыбка, рыбка – озорница.»	Комплекс «Мы веселые ребята.»	Комплекс «У медведя во бору.»
	ОВД	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры. Ходьба по скамейке на носках.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. Прыжки на правой и левой ноге до кубика.	Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек» Игровое «Пробеги по мостику» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	3 часть	П/и «Цветочки в горшочки.» Х/и «Цветочный хоровод.»	П/и «Невод.» Игра м/п «Самый внимательный.»	«Полоса препятствий.» Игра м/п «Чтобы сильными, ловкими быть.»	П/и «Во берлоге ,во лесу.» Игра м/п «К кому пойдёшь.»
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
<p>Задачи: Учить детей спускаться на санках с невысокой горы проезжая ворота, тормозя ногами. Закреплять навыки скольжения по ледяной дорожке, ведения шайбы клюшкой в разных направлениях. Развивать умение метать снежки в вертикальную цель. Воспитывать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.</p> <p>1-я часть: Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Бег враспынную с заданиями.</p> <p>2-я часть: И/у «Снежные человечки катаются на санках» Скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>3-я часть: П/и «Эстафета.»</p> <p style="text-align: right;">И/у «Меткие стрелки.» Ведение шайбы клюшкой в разных направлениях</p>					

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя					
Март	№ занятия	Занятия 1-2		Занятия 3-4		Занятия 5-6		Занятия 7-8		
	Задачи	Учить правильно принимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Преодоление недостатков на фоне зрительной патологии								
	1 часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком враспынную; Ходьба и бег парами; с выполнением заданий по сигналу ; перестроение в колонну по три.								
	2 ч ОРУ	Комплекс «Мамин день.»		К. «Мамины помощники.»		Комплекс «Мы сильные.»		Комплекс. «Ждем к себе мы в гости птиц.»		
	ОВД	Прыжки в длину с места(фронтально) Перебрасывание мешочков через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу(сидя, ноги врозь)		Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях .		Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону. Перешагивание через шнуры положенные в одну линию. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик		Ходьба по наклонной доске. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе , на середине доски перешагивать через набивной мяч. Прыжки на двух ногах через кубики.		
	3 часть	П/И «Солнышко и дождик.» Игра м/П «Каравай.»		П/и «Найди пару.» И.м/п.«Сегодня маме помогаем.»		П/и «Мыши в кладовой.» Игра м/п «Оладушки.»		П/и «Птицы и кошка.» Игра м/п «Куда спряталась кошка.»		
	Занятия на воздухе		1		2		3		4	
	Задачи	Знакомить детей со способом перелезания через бревно, находясь на высоте 60 см. Закреплять умение детей отбивать мяч о стенку,упражнять ловле мяча. Развивать согласованность движения рук и ног при метании, ловкость. Воспитывать преодолевать недостатки на фоне зрительной патологии.								
	1 часть	Ходьба в колонне, ходьба парами, бег враспынную.								
	2 часть	ОРУ без предметов								
3 часть	Перелезание через бревно , отбивание мяча о стену, метание мешочка вдаль. И/у с мячом. П/ и «Кто быстрее?»									

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать жизнерадостную, целеустремлённую личность.			
	1-я часть:	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.			
	ОРУ	Без предметов	К. «Веселый пешеход.»	С косичкой	Без предметов
	ОВД	Прыжки в длину с места(фронтально) Бросание мешочков в горизонтальную цель(3-4 раза) поточно. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах да флажка между предметами, поставленными в один ряд.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти	Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу. Перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
	3 часть	п/и «Совушка.» Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений.	П/и «Цветные автомобили.» Игра м/П «Светофор.»	п/и «Удочка.» игра м/п «Угадай по голосу.»	П/И «Котята и щенята.» Ходьба и танцевальные упражнения.
	Занятия на воздухе.	1	2	3	4
	Задачи	Учить детей выполнять прыжок в длину с места, оценивать правильность выполнения и.п. , толчка, приземления. Закреплять умения детей перелезания через бревно.Упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. Развивать выносливость. Воспитывать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений.			
	1 часть	Ходьба в колонне, бег по извилистой дорожке И/у «По ровненькой дорожке.»			
	2 часть	Разминка « Веселый пешеход.»			
3 часть	Прыжки в длину с места И/у «Обезьяны.»	Лазанье по гим.лестнице. И/у «Кто дальше?»	Перелезание через бревно. И/у «Птички.»	Метание мешочков И/у «Медвежата.»	
3 часть	П/и «Полоса препятствий.»				

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Май	№ занятия	Занятия 1-2		Занятия 3-4		Занятия 5-6		Занятия 7-8	
	Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; Побуждать детей к настойчивости при достижении конечного результата.							
	1-я часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе.							
	2 ч ОРУ	С кубиками		К. «Наш город весной»		Комплекс. «Первые цветочки у Кати в садочке.»»		Комплекс «У жука сегодня день рождения.»»	
	ОВД	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах Метании правой и левой рукой на дальность.		Метание правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочки»		Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.		Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игровое задание «Один - двое» Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.	
	3 часть	П/и «зайцы и волк.» Игра м/п «Колпачок и палочка.»		П/и «трамвай.»Игра м/п «Мы по городу гуляем»		П/и «Садовник.» Игра м/п «Найди цветочек.»		П/и « Пчёлки и ласточки.» И.м/п «Назови насекомое.»	
	Занятия на воздухе	1		2		3		4	
	Задачи	Учить детей водить двухколёсный велосипед, делать повороты, затем ездить в произвольном направлении. Отрабатывать технику движений на спортивных снарядах, обогащая творческие двигательные возможности и способности детей. Укреплять маскулатуру. Развивать моторную память, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать преодолевать страх.							
	1 часть	Ходьба в колонне. Ходьба со словестными инструкциями. Разминка « Мы по городу гуляем.»							
	2 часть	Вожделение велосипеда.		Повороты на велосипеде.		Вожделение велосипеда в разных направлениях.			
3 часть	И/у « Целься вернее.»		И/у «Волшебные фигуры.»		И/у «Делай то, что тебе нравится.»				
	П/и «Кто быстрее до флажка?» Ходьба.								

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Июнь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить детей выполнять переход с одного пролёта на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры. Воспитывать у детей стремление к участию в выполнении двигательных упражнений.			
	1-я часть	Ходьба в колонне. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга.			
	2-я часть ОРУ	Комплекс «Лето.»	С флажком.	С мячом.	Без предметов
	ОВД	Лазанье по гим. Стенке-переход на соседний пролет-спуск по нему. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м. Подлезание под дугу Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	Бросок малого мяча одной рукой снизу с расстояния 3 м. Лазанье по гим. Стенке, спуск по соседнему пролету. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Бросок большого мяча двумя руками от груди. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.
	3-я часть	П/и «пастух и стадо.» Ходьба.	П/и «Подарки.» И м/п « пойдём в гости.»	П/и «Бездомный заяц.» Ходьба с изменением направления.	П/и «Хитрая лиса.» Танцевальные упражнения.
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
	Задачи	Учить детей метанию на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с задистоящей ноги на передистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. Закреплять умение водить двухколесный велосипед в разных направлениях, умение выполнять перелезание через бревно. Развивать у детей самоконтроль за выполнением знакомых движений. Воспитывать целеустремленность. Ходьба в колонне. Перестроение в пары. И/у «Найди свою пару.»			
	1-я часть	ОРУ без предметов.			
	2-я часть	Бросок мешочка от плеча вдаль. Перелезание через бревно. И/у «По лесной тропинке.»	Вожделение велосипеда в разных направлениях. Бросок мешочка в цель-гориз. ( вертикальную)		Перелезание через бревно. И/у «Самый меткий.»
3-я часть					

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Июль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить детей при метании на дальность использовать дугообразную траекторию, предложить детям самостоятельно сравнивать траекторию полета мешочка при броске одной рукой снизу. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. Приучать детей в прыжках в высоту с места, энергично отталкиваясь, используя взмах руками. Развивать ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать уверенность в себе.			
	1-я часть	Ходьба в колонне. Ходьба парами. Прыжки двумя колоннами между предметами. Бег. Ходьба.			
	2-я часть ОРУ	С кубиками	С мешочками.	Без предметов.	С палками.
	ОВД	«Перебрось мешочек через шнур.» Перелезание через бревно. Прыжки в высоту с места.	Метание мешочка в корзину с расстояния 3 м. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см.) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Метание мешочка в обруч с расстояния 3 м. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через бревно.	Перепрыгивание через палки на расстоянии 50 см. Прыжки в высоту с места, энергично отталкиваясь. Ходьба по ограниченной площади опоры (20 см.)
	3-я часть	П/и «Карусели.» И м/п «Где спрятано?»	П/и «Поезд.» Ходьба обычным шагом и на носочках.	П/и «Птичка и птенчики.» И м/п. «Не боюсь.»	П/и «Котятка и щенята.» Ходьба в колонне по одному.
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
		Упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения. Закреплять приёмы выполнения лазанья, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты. Уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых условиях. Развивать ловкость, моторную память, ориентировку в пространстве. Воспитывать поддерживать друг друга. Ходьба в колонне. Бег туссой. Ходьба с высоким подниманием колен. И/у «По тропинке мы идём.» Разминка. «Силачи.» Бег на скорость . Доске Лазанье, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты. П/и «Зайцы и волк.» П/и «Бездомный заяц.» П/и «Кролики в огороде.» П/и «Охотники и зайцы.» Ходьба по беговой дорожке, дыхательные упражнения.			
			Бег на скорость парами.	Бег на скорость тройками.	Ходьба и бег по накл.

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
АВГУСТ	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	Учить детей влезать на гимнастическую стенку разными способами. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Упражнять в выполнении знакомых движений на различных снарядах. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Развивать самоконтроль и самооценку полученного результата. Воспитывать целеустремленную личность.				
	1-я часть	Ходьба в колонне, бег, игровое упражнение «Делай, как я.»				
	2-я часть ОРУ	С флажками.	С обручем	С косичкой	Без предметов	
	ОВД	Прыжки в длину с места (фронтально). Ползание по гим. Скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	Лазанье по гим.стенке чередующимся шагом. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба по гим. Скамейке с перешагиванием через кубики.	Ходьба по гим. Скамейке приставным шагом. Лазанье по гим.стенке с продвижением вправо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки в длину с места. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см., высота 35см). Перебрасывание мячей друг другу	
	3-я часть	П/и «Совушка.» Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дых. Упражнений.	П/и «Воробышки и автомобиль.» И м/п «Стоп.»	П/и «Птички и кошки.» И м/п Угадай по голосу.»	П/и «Котята и щенята.» Ходьба и танцевальные упражнения.	
	Занятия на воздухе		1	2	3	4
	Задачи	Учить детей владеть техникой владения скакалкой. Закреплять умения вождения двухколесного велосипеда в заданном направлении. Выявить интересы, способности, умение проявлять творчество при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Развивать умение переходить от бега к лазанью. Воспитывать ловкость, смекалку.				
	1 часть	Ходьба в колонне. Ходьба со сменой ведущего. Бег семенящим шагом, змейкой.				
	2 часть	ОРУ без предметов. ОВД :И/У «Полоса препятствий.»				
3 часть	П/и «Ловишки.»	П/и «Озорные обезьянки.»	П/и «Медведь и пчелы.»	П/и «Поручения.»		
		Ходьба и бег в умеренном темпе по беговой дорожке.				

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Задачи	
1	2	3	4	5	6	
<b>Сентябрь</b>	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	<b>Задачи:</b>
	Цели	<p><b>Упражнять</b> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. <b>Развивать</b> точность движений при переброске мяча. <b>Подвижная игра</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в равномерном беге с соблюдением дистанции, <b>Развивать</b> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, <b>Повторить</b> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <b>Подвижная</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, <b>Повторить</b> упражнение на переползание по гимнастической</p>	<p><b>Упражнять</b> в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. <b>Повторить</b></p>	<p>Формировать у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитывать дружеские взаимоотношения</p>

	<p>«Ловишки» 3* -<i>упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением; <b>Знакомить</b> с прокатыванием обручей, <b>Повторить</b> прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед <b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» <b>Подвижная игра</b> «Вершки и корешки»</p>	<p><b>игра</b> «Ловишка» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает!» 6* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу <b>Игровые упражнения:</b> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» <b>Подвижная игра</b> «Совушка» <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	<p>скамейке. 9* - <i>упражнять</i> в чередовании ходьбы и бега, <b>Развивать</b> быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <b>Игровые упражнения:</b> «Быстро передай», «Пройди -не задень» <b>Подвижная игра</b> «Совушка» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает –не летает»</p>	<p>прыжки через шнуры. 12* - <i>повторить</i> ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» <b>Игра</b> «Фигуры»</p>	<p>между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Совершенствовать глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми. Развивать чувство ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p>
--	--	---	---	---	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Октябрь</b>	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<b>Задачи:</b> Развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; Поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Обеспечить оптимальную двигательную активность в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Развивать самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Развивать желания сохранять и укреплять свое здоровье. Побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности. Формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни, приобщать детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр..
	Цели	<b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц» 15* -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, <b>Повторить</b> задания с прыжками. <b>Игровые упражнения:</b>	<b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, <b>Отрабатывать</b> навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; <b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» 18* - <b>повторить</b> бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска,	<b>Упражнять</b> в ходьбе с высоким подниманием колен, <b>Повторить</b> упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Подвижная игра</b> «Удочка» <b>малоподвижная игра</b> «Летает – не летает» 21* - <b>закреплять</b> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; <b>развивать</b>	<b>Закреплять</b> навык ходьбы со сменой темпа движения, <b>Упражнять</b> в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>Подвижная игра</b> «Удочка» 24* - <b>повторить</b> ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; <b>Упражнять</b> в прыжках и переброске мяча.	

	<p>«Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры»</p>	<p>Упражнять в прыжках. <b>Игровые упражнения:</b> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» <b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p>	<p>точность в упражнениях с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Успей выбежать», «Мяч водящему» <b>Подвижная игра</b> «не попадись»</p>	<p><b>Игровые упражнения</b> «Лягушки», «Не попадись» <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками» <b>Игра</b> «Эхо»</p>	
--	--	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Ноябрь</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<b>Задачи:</b> Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств. Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Активизировать мышление детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве. Привлечь внимание детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Развивать артистические способности детей в подвижных играх имитационного характера.
	Цели	<b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега по кругу; <b>Упражнять</b> в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; <b>Повторить</b> эстафету с мячом. <b>Эстафета</b> «Мяч водящему», <b>Подвижная игра</b> «Догони свою пару» <b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок» 27* - <b>закреплять</b> навык ходьбы и	<b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Подвижная игра</b> «Фигуры» 30* - <b>закреплять</b> навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по	<b>Упражнять</b> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <b>повторить</b> ведение мяча с продвижением вперед, <b>Упражнять</b> в лазанье под дугу, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает» 33* - <b>упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, <b>Повторить</b>	<b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, <b>Разучить</b> в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, <b>повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра</b> «Фигуры» 36* - <b>повторить</b> ходьбу и бег с изменением направления	

	бега, перешагивая через предметы; <b>повторить</b> игровые упражнения с мячом и прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку», «Будь ловким» <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» <b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»	сигналу, <b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом и в прыжках. <b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча по кругу», «Не задень» <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» <b>Игра</b> «Затейники»	игровые упражнения с мячом и бегом. <b>Игровые упражнения:</b> «Переброска мячей», <b>Подвижная игра</b> «По местам»	движения, <b>Упражнять</b> в поворотах с прыжком на месте, <b>Повторить</b> прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, <b>упражнять</b> в выполнении заданий с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Передай мяч», «С кочки на кочку» <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>Малоподвижная игра</b> по выбору детей.	
--	--	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Декабрь</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<b>Задачи:</b>
	Цели	<i>Упражнять</i> в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <b>Развивать</b> ловкость в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» 3* - <b>повторить</b> ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <b>Упражнять</b> в	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <b>Повторить</b> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» 6* - <b>упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением	<b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <b>Упражнять</b> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <b>Упражнять</b> в ползании на животе, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Попрыгунчики – воробушки» 9* - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу	<b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, <b>Упражнять</b> в ползании по скамейке «помедвежьи», <b>Повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» 12* - <b>упражнять</b> в ходьбе между предметами, <b>Разучить игровое задание</b> «Точный пас», <b>Развивать</b>	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать инициативу, организаторских способностей, умение действовать в команде Продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.

	<p>продолжительно м беге до 1, 5 мин, <b>Повторить</b> упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <b>Игровые</b> <b>упражнения:</b> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», <b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p>	<p>заданий по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <b>Игровые</b> <b>упражнения:</b> «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - <b>игровое</b> <b>упражнение</b></p>	<p>воспитателя, <b>Повторить</b> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <b>Игровые</b> <b>упражнения:</b> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» <b>Подвижная игра</b> «Лягушки и цапля» <b>Малоподвижная</b> <b>игра по выбору</b> <b>детей.</b></p>	<p>ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <b>Игровые задания</b> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <b>Подвижная игра</b> «Два Мороза»</p>	
--	--	--	---	---	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Январь</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<b>Задачи:</b>
	Цели	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя, <i>Упражнения</i> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. <i>Подвижная игра</i> «День и ночь» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 15* - <i>упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий для рук, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места, <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 18* - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> лазанье под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - <i>упражнять</i> в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза».	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Паук и мухи» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 24* - <i>повторить</i> ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке на	Развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве.. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Расширять представление о значении физических упражнений для организма. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развивать желание сохранять и укреплять свое здоровье. Развивать ориентировку в пространстве. Формировать умение отстаивать свою точку зрения. Проводить подвижные игры и соревнования под музыкальное сопровождение.

	<p>врассыпную,  <b>Повторить</b>  игровые  упражнения с  прыжками,  подвижную игру  «Два Мороза»  <b>Игровые  упражнения:</b>  «Кто быстрее»,  «По дорожке на  одной ножке»,  <b>Подвижная игра</b>  «Два Мороза».</p>	<p>предметов вдаль,  игровое  упражнение с  прыжками  «Веселые  воробушки».</p>		<p>одной ножке»  «По местам»,  «Поезд»</p>	
--	--	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Февраль</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширять представления о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Развивать сенсорику. Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствовать диалогическую речь. Развивать музыкальный слух – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
	Цели	<i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, <b>Повторить</b> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <b>Подвижная игра</b> «Ключи» 27* - <i>упражнять</i>	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, <b>Разучить</b> прыжки с подскоком, <i>Упражнять</i> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с	<b>Повторить</b> ходьбу со сменой темпа движения, <i>Упражнять</i> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <b>Повторить</b> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, <b>Повторить</b> упражнения на равновесие и прыжки. <b>Подвижная игра</b> «Жмурки» 36* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с	

	<p>в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра</b> «Фигуры», «Затейники»</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Не попадись» 33* - <b>упражнять</b> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра</b> «Карусель».</p>	<p>метанием предметов и прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «не попадись», <b>Подвижные игры</b> «Белые медведи», «Карусель» <b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»</p>	
--	--	--	---	---	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Март</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<b>Задачи:</b>
	Цели	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием,</p> <p><b>Повторить</b> задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ключи»</p> <p>3* - <b>повторить</b> упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Затейники»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p>6* - <b>упражнять</b> в беге и прыжках,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость в заданиях с мячом.</p> <p><b>Игра с бегом</b> «Мы веселые ребята», «Охотники и</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением заданий,</p> <p><b>Упражнять</b> в метании предметов в горизонтальную цель,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Волк во рву»</p> <p><b>Малоподвижная игра.</b></p> <p>9* - <b>упражнять</b> в беге на скорость, <b>повторить</b> игровые упражнения с</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий,</p> <p><b>Упражнять</b> в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»,</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p>12* - <b>повторить</b> упражнения с бегом, прыжками и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Салки-перебежки», «Передача мяча</p>	<p>Продолжать обогащать двигательный опыт детей.</p> <p>Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм.</p> <p>Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p>Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать навыки основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>

		«Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» <b>Игра</b> «Совушка» <b>Малоподвижная игра.</b>	утки» - с мячом. <b>Игра</b> «Тихо – громко»	прыжками и с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата» <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо»	в колонне», «Удочка» «Горелки».	
--	--	---	---	---	---------------------------------------	--

1	2	3	4	5	6	
<b>Апрель</b>	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятие 16-18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<b>Задачи:</b> Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование активного движения кисти руки при броске, закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Обеспечить оптимальную двигательную
	Цели	<b>Повторить</b> игровое упражнение в ходьбе и беге, <b>Упражнять</b> на равновесие, в прыжках, с мячом. <b>Подвижная игра</b>	<b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге, <b>Упражнять</b> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.	<b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность,	<b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <b>Игровое</b>	

	<p>«Хитрая лиса» 15* - <b>повторить</b> игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» <b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки» <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы».</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» 18* - <b>повторить</b> игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас ногой», «Пингвины» <b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p>	<p>В ползании, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Затейники» 21* - <b>повторить</b> бег на скорость, <b>Упражнять</b> в заданиях с прыжками, в равновесии. <b>Игровые упражнения:</b> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» <b>Малоподвижная игра</b> «Тихо – громко»</p>	<p><b>упражнение</b> «По местам» <b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой» 24* - <b>повторить</b> игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча в колонне», <b>Подвижная игра</b> «Лягушки в болоте» (с прыжками) <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	<p>активность в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширить представление о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Развивать умение действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	---	--	--	--	---

1	2	3	4	5	6	
<b>Май</b>	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.</p>					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p><b>Задачи:</b>            Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.            Воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, развивать умение считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры.            Закреплять умение замечать и устранять неполадки во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию.            Развивать желание сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепить правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p>
	Цели	<p><b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.  <b>Подвижная игра</b> «Совушка»,  <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»            27* - <b>упражнять</b> в продолжительном беге, развивая выносливость;  <b>развивать</b> точность движений при переброске мяча</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места,  <b>повторить</b> упражнения с мячом.  <b>Подвижная игра</b> «Горелки»,  <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»            30* - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий,  <b>Повторить</b> упражнения с мячом, в прыжках.  <b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие прыгуны»,</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге в рассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.  <b>Подвижная игра</b> «Воробы и кошка»            33* - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге в рассыпную,  <b>Повторить</b> задания с мячом и прыжками.  <b>Игровые упражнения:</b> «Мяч водящему»,</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку,  <b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  <b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки»  <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает».            36* - <b>повторить</b> игровые упражнения с</p>	

	<p>друг другу в движении,  <b>Упражнять</b> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Пас на ходу»,  «Брось – поймай»,  Прыжки через короткую скакалку.  <b>Игра по выбору детей.</b></p>	<p>«Проведи мяч»,  «Пас друг другу»  <b>Подвижная игра</b>  «Мышеловка».</p>	<p>«Кто скорее до кегли»  <b>Индивидуальные игры с мячом.</b>  <b>Подвижная игра</b>  «Горелки»</p>	<p>бегом и ходьбой,  <b>Упражнять</b> в заданиях с мячом.  <b>Игровые упражнения:</b>  «По местам»,  «Кто быстрее»,  «Пас ногой»,  «Кто выше прыгнет»  <b>Подвижная игра</b>  «Не оставайся на земле»</p>	
--	---	--	---	---	--

*Показатели физической подготовленности*

		<b>3 года</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8

Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6



