
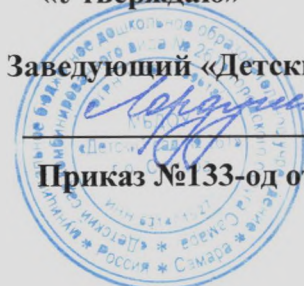


«Принято»

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №261» г.о. Самара
Протокол № 1 от 22.08.2022 г.

«Утверждаю»

Заведующий «Детским садом № 261» г.о. Самара

Н.Н.Лордугина
Приказ №133-од от 24.08.2022 г.



Рабочая программа
по физическому развитию детей 3 – 7 лет
МБДОУ «Детский сад № 261» г. о. Самара
на 2022 – 2023 учебный год

Разработана:
инструктором по физической культуре
Лютиковой Еленой Николаевной

Самара, 2022

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	стр. 4
а) цели и задачи реализации Программы	стр. 4
б) принципы и подходы к формированию Программы	стр. 5
в) характеристики особенностей развития детей 3 – 7 лет	стр. 6
1.2 Планируемые результаты освоения Программы	стр. 12
1.3 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы	стр. 18

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»	стр. 22
2.2. Описание способов, методов и средств физического развития, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников	стр. 24
2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию	стр. 28
2.3.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе	стр. 28
2.3.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе	стр. 31
2.3.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе	стр. 37
2.3.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе	стр. 44
2.4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	стр. 54
2.5. Характеристика взаимодействия ИФК со специалистами	стр. 54

2.6.	Основные формы взаимодействия с семьей	стр. 57
III. Организационный раздел		
3.1.	Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения воспитания	стр. 61
3.2.	Особенности организации режима дня детей 3-7 лет	стр. 66
3.3.	Режим двигательной активности	стр. 67
3.4.	Модель двигательного режима по всем возрастным группам	стр. 69
	Библиография	стр. 72
	Приложение №1	стр. 73
	Примерное комплексно-тематическое планирование работы с детьми 3-7 лет по физическому развитию на 2020 – 2021 учебный год.	
	Приложение №2	стр. 90
	Перспективное планирование физкультурно – оздоровительной работы с родителями на 2020 – 2021 учебный год	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе ООП ДОУ.

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).

а) Основной целью направления «Физическое развитие» является формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Организация двигательной и игровой деятельности дошкольников с учетом развития физических качеств детей (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).
3. Формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

б) принципы и подходы к формированию Программы

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

- ✓ Возрастной подход 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.
- ✓ Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- ✓ Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- ✓ Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми, на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- ✓ Принцип индивидуализации, позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка,

подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- ✓ Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- ✓ Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, спортивных досугах и праздниках.

Характеристики возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет)

1. Вторая младшая группа (3-4 год жизни)

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.

2. Средняя группа (4-5 год жизни)

Возросли 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.

3. Старшая группа (5-6 год жизни)

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

Возраст 5—6 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 с возрастающей физической выносливостью.

4. Подготовительная к школе группа (6-7 год жизни)

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, закаливании. 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).

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, негнушейся 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, игры и упражнения с мячом.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны, как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры для детей 3 – 4 лет.

Физическое развитие
✓ Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление. ✓ Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей. Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- ✓ Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости.
- ✓ Ползает на четвереньках произвольным способом.
- ✓ Лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
- ✓ Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами.
- ✓ Катит мяч в заданном направлении. Бросает мяч двумя руками от груди. Ударяет мячом об пол 2- 3 раза и ловит.
- ✓ Метает предметы вдаль.
- ✓ Самостоятельно (или после напоминания взрослого) выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила поведения во время еды, соблюдает элементарные правила поведения во время умывания.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Целевые ориентиры для детей 4 – 5 лет.

Физическое развитие

- ✓ Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление.
- ✓ Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей. Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- ✓ Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости.
- ✓ Ползает на четвереньках произвольным способом.

- ✓ Лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
- ✓ Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами.
- ✓ Катит мяч в заданном направлении. Бросает мяч двумя руками от груди.
- ✓ Ударяет мячом об пол 2- 3 раза и ловит. Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит.
- ✓ Метает предметы вдаль.
- ✓ Самостоятельно (или после напоминания взрослого) выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила поведения во время еды, соблюдает элементарные правила поведения во время умывания.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Целевые ориентиры для детей 5 – 6 лет.

Физическое развитие

- ✓ Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям.
- ✓ Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см).
- ✓ Прыгает через короткую и длинную скакалку.

- ✓ Метает предметы разными способами.
- ✓ Отбивает мяч об землю двумя руками.
- ✓ Отбивает мяч об землю одной рукой.
- ✓ Уверенно бросает и ловит мяч.
- ✓ Владеет школой мяча.
- ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений. Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя.
- ✓ Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, начальные представления о важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Имеет представления о пользе закаливания, утренней гимнастики, физических упражнений.
- ✓ Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды. Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме.

Целевые ориентиры для детей 6 – 7 лет.

Физическое развитие

- ✓ Владеет основными движениями в соответствии с возрастом.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх, соревнованиях и играх-эстафетах.
- ✓ Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.
- ✓ Запрыгивает на предмет (высота 20 см).
- ✓ Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см.
- ✓ Прыгает в длину с места (не менее 80 см).
- ✓ Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском.
- ✓ Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой.
- ✓ Отбивает мяч на месте не менее 10 раз.
- ✓ Ведет мяч на расстояние не менее 6 м.
- ✓ Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться.

- ✓ Прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см.
- ✓ Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне. Выполняет повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ✓ Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.
- ✓ Владеет элементарными навыками личной гигиены.
- ✓ Имеет навыки опрятности.
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье.
- ✓ Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
- ✓ Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- ✓ Соблюдать основные правила личной гигиены.
- ✓ Элементарные представления о ЗОЖ, потребность в двигательной активности, полезные привычки.
- ✓ Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

1.3. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

В соответствии с рекомендацией Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния организма в процессе физического воспитания необходимо учитывать динамику физического развития, физической подготовленности, двигательной активности.

Физическое развитие человека обусловлено наследственными факторами, условиями жизни и воспитания.

Физическая подготовленность ребенка, в первую очередь, характеризуется степенью сформированности у него навыков основных движений (бег, прыжки, метание).

Обследование физической подготовки детей проводится два раза в год. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце года (в мае). Участие в обследовании принимают инструктор по физической культуре, медсестра, воспитатели ДОУ. Данные заносятся в протокол обследования, который передается по мере подрастания детей из одной возрастной группы в другую. Результаты обследований сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями для детей данного возраста. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону развития двигательных навыков, формирования систем, функций организма.

Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Данные педагогической диагностики отражаются в диагностических картах, которые позволяют оценить динамику становления у детей целевых ориентиров и эффективность образовательного процесса.

Во время тестирования важно учитывать: индивидуальные возможности ребёнка; особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения). Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок. Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными. Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

**Уровни сформированности двигательных навыков
(качественные показатели) по данным Г. Лесковой Н. Ноткиной**

Высокий уровень (красный цвет)	Средний уровень (синий цвет)	Низкий уровень (зеленый цвет)
Ребенок правильно выполняет элементы техники (соответствие всем показателям)	Ребенок справляется с большей частью элементов техники (соответствие трем показателям)	Ребенок допускает значительные ошибки (соответствие двум показателям)

**Количественные показатели физической подготовленности детей
(по данным Г.П. Юрко)**

Виды движений (тесты)	4 года		5 лет		6-7 лет	
	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
Скоростная выносливость Быстрота (сек) Бег на 30 м.	10,7 – 8,7	10,5 – 8,8	9,8 – 8,3	9,2 – 7,9	8,9 – 7,7	8,4 – 7,6
Сила ног (см) Прыжок в длину с места	51 – 74	54 – 77	66 – 94	82 – 103	78 – 100	86 – 110
Сила рук (см) Метание мешочка с песком правой рукой	2,4 – 3,4	2,5 – 4,1	3,0 – 4,4	3,9 – 5,7	3,3 – 4,7	4,4 – 7,9
Сила рук (см) Метание мешочка с песком левой рукой	1,8 – 2,8	2,0 – 3,4	2,5 – 3,5	2,4 – 4,2	3,0 – 4,7	3,3 – 5,3
Статическое равновесие (сек) Удержание равновесия на одной ноге	5,2 – 8,1	3,3 – 5,1	9,4 – 14,2	7,0 – 11,0	50 – 60	40 – 60

Данные диагностики должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых

на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи. Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап.

Поэтому данные диагностики – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная область «Физическое развитие».

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

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

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется

полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости; развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп, включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп, в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, устоявшихся национальных традиций региона, профессиональной подготовленности педагогических кадров, видовой направленности деятельности дошкольного образовательного учреждения педагоги могут вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения, а также спортивным традициям региона в целом.

2.2. Методы и средства физического развития

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.

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.

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 физкультурой 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 ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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:

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

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.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

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 гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

2.3.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя

руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой,

за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднятие и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.3.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком

вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».

2.3.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, оттолкнуться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх – назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.3.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и

выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу. Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой. Свободное катание на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

С метанием и ловлей. «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

2.4 Характеристика особенностей физического развития детей с общим недоразвитием речи (ОНР).

Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы. По данным ряда авторов (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова – Фомина, 1986) детям с ОНР, с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, характеризующаяся

плохой координацией сложных движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Им трудно выполнять такие движения, как передача мяча с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Также наблюдается недостаточный самоконтроль при выполнении заданий. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной. Отставание в развитии двигательной сферы выражается в трудностях выполнения движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания). Присутствуют отставания в развитие мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с тяжелыми нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- Низкий уровень ловкости и быстроты
- Отсутствие автоматизации движений
- Низкая обучаемость

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания). Так как контингент воспитанников ДДУ, имеет ограниченные возможности здоровья и недостатки в психическом и

физическом развитии, при решении задач основной общеобразовательной программы требуется комплексное и поэтапное психолого-медико-педагогическое коррекционное воздействие. Распределение воспитанников по группам.

При планировании работы с детьми ОВЗ по физическому воспитанию, обязательно учитываются основные факторы, влияющие на состояние здоровья ребёнка:

- дозированная физическая нагрузка;
- показания и противопоказания при нарушениях;
- игры и упражнения на развитие психических функций (памяти, внимания, речи).

2.5. Модель взаимодействия со специалистами дошкольного учреждения.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование

здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие с музыкальным руководителем. 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. 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.

Взаимодействие с учителем-логопедом. В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так в МБДОУ «Детский сад №261» г.о. Самара функционирует три логопедические группы, в которых проводятся физкультурные занятия с коррекционной направленностью, и работают логопеды.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагаются в качестве закрепления, и в свою очередь разрабатывается двигательный материал, который чаще объединяется в сюжет. Это способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом. В работе крайне необходимо сотрудничество с педагогом – психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов. Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

2.6. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Основные задачи работы с родителями:

- Ø установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Ø объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Ø создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Ø активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

Ø поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях, активизировать через семейные спортивные праздники.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекаем их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурные досуги и праздники. В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования.

Второй – составления плана работы с родителями на учебный год.

На третьем – знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Основные формы взаимодействия с семьей.

Знакомство с семьей: встречи – знакомства, анкетирование семей. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

Образование родителей: проводятся лекции, консультации, семинары – практикумы, мастер – классы, тренинги.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, досугов, спортивных эстафет, экскурсий.

Задачи инструктора по физической культуре:

- Ø Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ø Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
- Ø Формировать привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Ø Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;

- Ø Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Ø Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Ø Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Ø Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, проводя мастер классы.
- Ø Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместная двигательная активность родителей и детей учит их общаться друг с другом, повышает эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивает семьи.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы

(сведения о программно-методическом обеспечении образовательного процесса).

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует санитарным нормам, правилам пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим правилам, возрастным и индивидуальным особенностям детей.

При реализации программы педагогами организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении. На территории дошкольной организации выделяют функциональные зоны: *игровая зона*. Она включает в себя; - групповые площадки - индивидуальные для каждой группы из расчета не менее 7,2 кв. м на 1 ребенка для детей раннего возраста и не менее 9,0 кв. м на 1 ребенка дошкольного возраста и с соблюдением принципа групповой изоляции; физкультурная площадка, физкультурный зал.

Назначение	Функциональное использование	Площадь	Оборудование
Физкультурный зал	Для проведения физкультурно-оздоровительной работы; утренней гимнастики; физкультурных занятий; спортивных развлечений, игр.	54,06 м ²	Стандартное и нетрадиционное оборудование, необходимое для физкультурно-оздоровительной работы. Имеются мячи, обручи, скакалки, кубики, гимнастические палки для выполнения ОРУ и основных видов движений, гимнастическая стенка, магнитофон.

Дидактические материалы и оборудования для образовательной, развивающей деятельности с детьми

Физическое развитие		
	Оборудование Формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> · Дорожки со следами (пятки и ручки) · Мяч попрыгун (диаметром 45-55 см.) · Коврики массажные с различными элементами в том числе природными · Скакалки гимнастические (короткие – 100-120 см) · Набор стоек для прыжков · Тренажёр «Ребристая дорожка» · Тканевая тактильная дорожка · Шнур короткий (длина от 75 см.) · Игровые наборы для спортивных игр в помещении. · Коврики с разметкой для игры в классики · Игровой набор «Городки» · Игровой набор «Дартс мягкий с шариками» · Игровой набор «Кольцеброс · Игровой набор «Поймай мяч». · Ленты короткие (60 см.) и длинные (100 см). · Льжи детские в комплекте · Мячи резиновые (диаметром 10 см и 15 см) · Кегли разноцветные · Мячи – фитболы с гладкой и массажной поверхностью · Мешочки с малым (150 гр.) и большим грузом (300 гр.)

		<ul style="list-style-type: none"> • Обручи гимнастические (диаметр 60 см) • Мячи для игры в футбол, баскетбол • Палки гимнастические • Мячи резиновые большие (диаметром 20 см) • Мячи – массажёры различных размеров • Разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры • Настольно-печатные игры о здоровом образе жизни • Дидактические пособия: «Распорядок дня», «Здоровье человека» • Детские анатомические атласы и карты • Дидактическое пособие «Схема человеческого тела» • Дидактическое пособие «Спортивные игры», «Спортивный инвентарь», «Зимние виды спорта»
--	--	---

№	Образовательная область	Перечень программ, технологий, методических пособий
1	«Физическое развитие»	<p><i>Основные пособия:</i></p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду во 2 младшей группе»</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе»</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе»</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе»</p> <p>Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»</p> <p>В.В. Бойко, О.В. Бережнова «Физическое развитие дошкольников» старшая группа.</p> <p>В.В. Бойко, О.В. Бережнова «Физическое развитие дошкольников» подготовительная к школе группа.</p>

	<p>Дополнительные пособия: В.Я.Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников» Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду «Игровой стретчинг» Е.В.Сулим «Детский фитнес», детей 3 – 5 лет В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Л.И. Пензулаева «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Е.Н.Вареник «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет» О.Б.Казина «Физическая культура в детском саду» Наглядно – дидактические пособия: Серия «Мир в картинках», «Спортивный инвентарь» Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»</p>
--	---

Предметно-развивающая среда физкультурного зала

Предметно-развивающая среда, согласно требованиям ФГОС дошкольного образования, содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Главная задача педагога при организации развивающей предметной среды состоит в создании детям возможности выбора занятий по своим интересам, проявления самостоятельности и инициативы, в обеспечении условий для самореализации через различные виды детской деятельности.

В физкультурном зале имеются передвижные конструкции: лесенки, дуги, гимнастические скамейки, маты; пристенное оборудование: навесные мишени, кольцо баскетбольное; оборудование для профилактики плоскостопия:

массажные коврики, массажные мячики, специальные тренажеры, а также в наличии пособия и атрибуты для ОРУ и подвижных игр: мячи, скакалки, обручи, кубики, кегли, гимнастические палки, ленточки, маски для подвижных игр.

Очень важно правильное оснащение центров активности в группах игровыми развивающими материалами. Чтобы самостоятельные занятия детей в центрах активности имели максимальный развивающий и обучающий эффект, должны соблюдаться некоторые условия:

- Û Упорядоченность материалов
- Û Достаточность материалов
- Û Разнообразие материалов
- Û Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям
- Û Доступность и удобство использования
- Û Автодидактика
- Û Регулярное обновление
- Û Привлекательность для детей
- Û Прочность и безопасность

3.2 Особенности организации режима дня

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно – игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Организация двигательного режима для детей 3 -7 лет

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная к школе группа
Непосредственно образовательная деятельность	3 раза в неделю (10-15 минут)	3 раза в неделю (20 минут)	3 раза в неделю (25 минут)	3 раза в неделю (30-35 минут)
Утренняя гимнастика	5 минут	8 – 10 минут	10 минут	12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8 – 10 минут	10 – 12 минут	12 минут	15 минут
Гимнастика после дневного сна	5 – 10 минут			
Спортивные развлечения, праздники, досуги	20 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	40 – 50 минут 1 раз в месяц

3.3 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35

	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35
	в) физкульт-минутки (всередине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.4 Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: -сюжетные;	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр

-бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	по 5-7 мин.	по 7-8 мин.	по 8-10 мин.	по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.

Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.. Программа «От рождения до школы», издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2020г.
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». Москва: ТЦ «Сфера», 2009г.
3. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду». Ярославль: ООО «Академия развития», 2011г.
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015г.
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» средняя группа, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015г.
6. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» старшая группа, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015г.
7. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015.
8. Рунова М.А., «Двигательная активность ребенка в детском саду» Москва, 2004г.
9. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». ООО «ТЦ Сфера», 2010г.
10. Токаева Т.Э. «Парная гимнастика», издательство «Учитель», 2010г.
11. Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет».
12. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду».

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование по двигательной активности во II младшей группе на 2020 – 2021 учебный год

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНАЯ ИГРА	МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА
Сентябрь	1		Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Бегите ко мне	
	2	Без предметов	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.	Догони мяч	
	3	Без предметов	Ознакомление детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Лохматый пес	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
	4	С погремушками	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой; подлезать под шнур. Развивать мелкую моторику рук.	Найди свой домик	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
Октябрь	1	С кубиками	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.	Наседка и цыплята	Найди игрушки
	2	Без предметов	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.	Поезд	Релаксация «Овощи»
	3	С мячами	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.	Поезд	Релаксация «Овощи»
	4	На скамейке	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.	Воробушки и кот	Угадай, кто кричит?

	5	С погремушками	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой (между предметами), ползании на четвереньках. Развивать координацию движений и глазомер.	Воробушки и кот	Ходьба в колонне по одному
Ноябрь	1	С ленточками	Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.	Мыши в кладовой	Пальчиковая гимнастика
	2	Без предметов	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Трамвай	Ходьба в колонне по одному
	3	С погремушками	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно; учить ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.	По ровненькой дорожке	Пальчиковая гимнастика
	4	С кубиками	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя; закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Найди свой домик	Пальчиковая гимнастика
Декабрь	1	Без предметов	Учить ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.	Наседка и цыплята	Дыхательная гимнастика: «Дудочка».
	2	С ленточками	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча. Развивать координацию движений.	Поезд	Дыхательная гимнастика: «Дудочка».
	3	С мячами	Упражнять в умении строиться в колонну по одному. Учить ходить и бегать враспынную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Воробушки и кот	Ходьба в колонне по одному
	4	С кубиками	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.	Птичка и птенчики	Ходьба в колонне по одному
Январь	1	С платочками	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.	Кролики	Ходьба в колонне по одному

	2	С мячами (с флажками)	Учить ходить и бегать врассыпную, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании; учить прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость и координацию движений.	Трамвай	
	3	Без предметов	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	Лягушки	Угадай, кто кричит?
	4	С мячами	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола; формировать правильную осанку при ходьбе по доске.	Найди свой цвет	
Февраль	1	С погремушками	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч; формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений.	Мыши в кладовой	Ходьба в колонне по одному
	2	С обручами	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Птички в гнездышках	Угадай, кто кричит?
	3	С мячами	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе.	Воробушки и кот	Ходьба в колонне по одному
	4	Без предметов	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по доске.	Найди свой цвет	Дыхательная гимнастика: «Коровка»
Март	1	С кубиками	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	Кролики	Найди кролика
	2	С ленточками	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места, учить приземлению на обе ноги, учить прокатывать мяч между предметами.	Поезд	Дыхательная гимнастика: «Коровка»
	3	С мячами	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).	Поймай комара	Ходьба в колонне по одному

	4	С флажками	Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг). Развивать внимание и быстроту реакции в игре.	Найди свой цвет	Дыхательная гимнастика: «Коровка»
Апрель	1	С кубиками	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках в длину с места.	Наседка и цыплята	Где спрятана игрушка?
	2	С обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги; упражнять в бросании мяча об пол.	По ровненькой дорожке	Дыхательная гимнастика: «Дудочка»
	3	С мячами	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по доске, сохраняя равновесие.	Лягушки	Ходьба в колонне по одному
	4	Без предметов	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку; упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.	Найди свой цвет	Дыхательная гимнастика: «Дудочка»
Май	1	С кольцами	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через шнур.	Мыши в кладовой	Где спрятана игрушка?
	2	С погремушками	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места; упражнять в подбрасывании мяча вверх.	Поезд	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
	3	С мячами	Учить ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать враспынную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.	Воробышки и кот	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
	4	Без предметов	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге враспынную; закрепить умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек; упражнять в равновесии.	Найди свой цвет	Ходьба в колонне по одному

**Календарно-тематическое планирование по двигательной активности в средней группе
на 2020-2021 учебный год**

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНАЯ ИГРА	МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА
Сентябрь	1	Диагностика физических качеств			
	2				
	3	С обручем	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч). Учить прыгать в высоту до предмета.	Солнышко и дождик	Найди игрушку
	4	С обручем	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по веревке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20 см.), запрыгивать на доску (15 см.).	Солнышко и дождик	Найди игрушку
Октябрь	1	С большим мячом	Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами.	Догони мяч	Пальчиковая гимнастика
	2	С большим мячом	Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками; отбивать мяч одной рукой.	Догони мяч	Пальчиковая гимнастика
	3	С платочком	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивая через медболы, ходьба по веревке боком, лазанье по скамейке-стремянке); учить прыгать через канат боком.	Мы-осенние листочки	Дыхательная гимнастика
	4	С платочком	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке на носочках, ходьба по веревке прямо, лазанье по гимнастической лестнице); учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу.	Мы-осенние листочки	Дыхательная гимнастика
	5	С большим мячом	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя.	Перелет птиц	Найди, где спрятано

Н о я б р ь	1	С большим мячом	Учить катить мяч перед собой по полу, бросать и ловить мяч двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой.	Перелет птиц	Найди, где спрятано
	2	С кубиками	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить прыгивать с высоты 30 см., прыгать в высоту до предмета.	У медведя во бору	Пальчиковая гимнастика
	3	С кубиками	Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе (бег, ходьбу между предметами); развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков; развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.	У медведя во бору	Пальчиковая гимнастика
	4	Со средним мячом	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой.	Ловишка	Дыхательная гимнастика «Надуй шар»
Д е к а б р ь	1	Со средним мячом	Учить катить мяч перед собой, учить ведению мяча перед собой, учить ведению мяча ногами перед собой, бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.	Ловишка	Дыхательная гимнастика «Надуй шар»
	2	С плоской палкой	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание под дугами на четвереньках, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через веревку боком, учить прыгать на двух ногах из обруч в обруч, лежащие на полу.	Самолеты	Великаны и гномики
	3	С плоской палкой	Закрепить умение выполнять ОВД в быстром темпе (прыжки в высоту до предмета, перешагивание через медболы, ползание на животе). Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.	Самолеты	Великаны и гномики
	4	С большим мячом	Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч друг другу.	Сбей кеглю	Скажи и покажи
	5	С большим мячом	Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить двумя руками после отскока, отбивать любой одной рукой, учить вести мяч ногами перед собой.	Сбей кеглю	Скажи и покажи
Я н в а р ь	1	С косичкой	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой);	Найди себе пару	Игровой стретчинг

			пролезание под веревкой боком, ходьба по «следам»), учить прыгать на двух ногах через предметы. Учить бегать змейкой между предметами.		
	2	С косичкой	Учить лазать по лестнице-стремянке, упражнять в равновесии (ходьба по наклонной доске, ходьба по веревке боком), учить прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета.	Найди себе пару	Игровой стретчинг
	3	Со средним мячом	Учить бросать мяч в вертикальную и горизонтальную цели.	Снежинки и ветер	Дыхательная гимнастика
Февраль	1	Со средним мячом	Учить бросать мяч правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока во время ходьбы друг за другом по залу, учить катать мяч перед собой двумя руками.	Снежинки и ветер	Дыхательная гимнастика
	2	С кубиками	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате: 30 см.; спрыгивать с высоты 40 см., прыгать в высоту до предмета.	Лошадки	Пальчиковая гимнастика
	3	С кубиками	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами); развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков; развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.	Лошадки	Пальчиковая гимнастика
	4	С большим мячом	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев.	Ловишка с ленточкой	Зимние забавы
Март	1	С большим мячом	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, отбивать мяч правой и левой рукой об пол.	Ловишка с ленточкой	Зимние забавы
	2	С обручем	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по веревке прямо); учить прыгать на двух ногах по доске, прыгать на двух ногах через предметы, учить пролезать в обруч, стоящий на полу, боком.	Грачи и автомобиль	Холодно-жарк
	3	С обручем	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание на четвереньках под дугами), учить прыгать в длину и высоту (прыжки на	Грачи и автомобиль	Холодно-жарк

			двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперед), учить бегать змейкой между предметами.		
	4	С большим мячом	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками перед собой.	Жуки	Деревья и птицы
Апрель	1	С большим мячом	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока, учить отбивать мяч правой и левой рукой об пол стоя на месте, бросать мяч из-за головы, учить ведению мяча ногами.	Жуки	Деревья и птицы
	2	С плоской палкой	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по веревке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы, учить прыгать в высоту с места 30 см.	Карусель	Игровой стретчинг
	3	С плоской палкой	Закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.	Карусель	Игровой стретчинг
	4	С большим мячом	Учить бросать, катать, пасовать ногами мяч друг другу.	Зайцы и волк	Дыхательная гимнастика
Май	1	С большим мячом	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать вдаль, от груди.	Зайцы и волк	Дыхательная гимнастика
	2	С косичкой	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами), учить прыгать в длину с места 30 см., прыгать через веревку боком.	Ловишка	Море волнуется
	3	С косичкой	Учить прыгать через короткую скакалку.	Ловишка	Море волнуется
	4	Диагностика физических качеств			
	5				

**Календарно-тематическое планирование по двигательной активности в старшей (коррекционной) группе
на 2020-2021 учебный год**

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНАЯ ИГРА	МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА
Сентябрь	1	Диагностика физических качеств			
	2				
	3	С мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывание мяча.	Сделай фигуру	Найди и промолчи
	4	Без предметов	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета в высоту; упражнять в перебрасывание мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 минут.	Сделай фигуру	Найди и промолчи
Октябрь	1	С палкой	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин.; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить перебрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Мы веселые ребята	Игровой стретчинг
	2	Без предметов	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед.	Мы веселые ребята	Игровой стретчинг

	3	С большим мячом	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин.; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Перелет птиц	Найди и промолчи
	4	С малым мячом	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Не оставайся на полу	У кого мяч?
	5	С обручем	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Удочка	Дыхательная гимнастика
Ноябрь	1	С малым мячом	Учить детей делать поворот во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Гуси-лебеди	Летает - не летает
	2	С обручем	Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную, разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Пожарные на учении	Найди и промолчи
	3	С большим мячом	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Не оставайся на полу	Найди и промолчи
	4	На гимнастических скамейках	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами (змейкой); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Удочка	Дыхательная гимнастика
Декабрь	1	С палкой	Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пожарные на учении	У кого мяч?

	2	С флажками	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Охотники и зайцы	Сделай фигуру
	3	Без предметов	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; подбрасывании и ловле мяча.	Не оставайся на полу	У кого мяч?
	4	С обручем	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе.	Охотники и зайцы	Летает - не летает
	5	С кубиком	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Хитрая лиса	Игровой стретчинг
Январь	1	С веревкой	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер.	Мяч водящему	Найди и промолчи
	2	Без предметов	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Совушка	Летает - не летает
	3	С мячом	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Не оставайся на полу	Игровой стретчинг
Февраль	1	С веревкой	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведением мяча в прямом направлении.	Хитрая лиса	Эстафета «Мяч водящему»
	2	С обручем	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1, 5 мин.; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и	Охотники и зайцы	Дыхательная гимнастика

			забрасывании мяча в корзину.		
	3	С палкой	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Не оставайся на полу	Дыхательная гимнастика
	4	Со скамейкой	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Мышеловка	Игровой стретчинг
Март	1	Без предметов	Упражнять детей в медленном и непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Гуси-лебеди	Игровой стретчинг
	2	С малым мячом	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу; развивать ловкость и глазомер.	Пожарные на учении	Мяч водящему
	3	Без предметов	Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от пола; Упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой.	Медведь и пчелы	Мяч водящему
	4	С обручем	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; формировать умение и навыки правильного выполнения движений; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель; развивать глазомер.	Хитрая лиса	Угадай по голосу
Апрель	1	С кеглями	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение метать мешочки в горизонтальную цель; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие.	Не оставайся на полу	Угадай по голосу
	2	Без предметов	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Медведь и пчелы	Сделай фигуру

	3	Со скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Ловишки-перебежки	Сделай фигуру
	4	С мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге на скорость; закрепить исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Удочка	Дыхательная гимнастика
Май	1	С мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закрепить навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Карусель	Угадай по голосу
	2	Без предметов	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Бездомный заяц	Что изменилось?
	3	С флажками	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Не оставайся на полу	Найди и промолчи
	4	Диагностика физических качеств			
	5				

**Календарно-тематическое планирование по двигательной активности
в подготовительной к школе (коррекционной) группе на 2020-2021 учебный год**

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНАЯ ИГРА	МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА
Сентябрь	1	Диагностика физических качеств			
	2				
	3	С обручем	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обручи боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову.	Возьми платочек	Беседа о приметах осени (с мячом)
	4	С обручем	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость; учить выполнять правила игры.	Возьми платочек	Беседа о приметах осени (с мячом)
Октябрь	1	С большим мячом	Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе боком; учить вести мяч ногами.	Хитрая лиса	Угадай по голосу
	2	С большим мячом	Учить перестраиваться из одной шеренги в две; перебрасывать мяч через волейбольную сетку. Развивать ловкость в игре.	Хитрая лиса	Угадай по голосу
	3	С флажками	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприседе, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места.	Собери мячи	Пустое место
	4	С флажками	Закреплять ОВД в быстром темпе (ходьбе, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; формировать образно-пространственное мышление.	Собери мячи	Пустое место
	5	С большим мячом	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча. Упражнять в игре в прыжках на двух	Удочка	Змея

			ногах.		
Ноябрь	1	С большим мячом	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке; учить лазать по лестнице; развивать мышцы рук.	Удочка	Змея
	2	С кубиками	Упражнять в равновесии (ползании на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам; учить прыгать в высоту с места (40см), через мягкие бревна боком.	По местам	Что изменилось?
	3	С кубиками	Закреплять ОВД в быстром темпе; развивать у детей зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, укреплять мелкие мышцы рук; развивать ориентацию в пространстве.	По местам	Что изменилось?
	4	Со средним мячом	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, ловить - двумя руками; упражнять в бросании на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер во время метания в вертикальную цель.	Мяч капитану	Игровой стретчинг
Декабрь	1	Со средним мячом	Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель. Развивать координацию движений и глазомер.	Мяч капитану	Игровой стретчинг
	2	С палкой	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой скамейке, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; ходьба по скамейке через предметы); упражнять в прыжках на двух ногах через обручи, прыжках в высоту (до предмета).	Мороз-красный нос	Беседа о зимних видах спорта
	3	С палкой	Закреплять ОВД в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки; формировать образно-пространственное мышление.	Мороз-красный нос	Беседа о зимних видах спорта
	4	С большим мячом	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом).	Снеговик	Добрые слова (с мячом)
	5	С большим мячом	Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку; учить играть в волейбол без подачи.	Снеговик	Добрые слова (с мячом)
Январь	1	Со скакалкой	Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на месте, с продвижением вперед.	Быстро возьми	Кто ушел?

	2	Со скакалкой	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по веревке прямо руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; запрыгивать и спрыгивать с кубов.	Быстро возьми	Кто ушел?
	3	Со средним мячом	Учить бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель). Развивать глазомер.	Мяч соседу	Игровой стретчинг
Февраль	1	Со средним мячом	Учить бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель). Развивать глазомер.	Мяч соседу	Игровой стретчинг
	2	С кубиками	Учить прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи). Упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо, ползание на четвереньках, толкая набивной медбол головой).	Снеговик	Оттолкни мяч
	3	С кубиками	Закреплять ОВД в быстром темпе; в игре «Построй пирамидку» развивать у детей зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, укреплять мелкие мышцы рук; развивать ориентацию в пространстве.	Снеговик	Оттолкни мяч
	4	С большим мячом	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, спиной бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы; обучать ведению мяча ногами.	Ловишки с ленточкой	Не урони мяч!
Март	1	С большим мячом	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку, учить играть в волейбол.	Ловишки с ленточкой	Не урони мяч!
	2	С обручем	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через скамейку). Упражнять в равновесии при ходьбе по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой).	Вдвоем в одном обруче	Тик-так
	3	С обручем	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель. Развивать глазомер.	Вдвоем в одном обруче	Тик-так
	4	С большим мячом	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке.	Успей выбежать	Дыхательная гимнастика
Апрель	1	С большим мячом	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол); учить бросать мяч из-за головы на	Успей выбежать	Дыхательная гимнастика

			дальность.		
	2	С палкой	Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед и назад: на месте, с продвижением вперед; на одной ноге. Развивать мышцы рук (лежа, медбол на груди, поднимать его вверх).	Карусель	Щука
	3	С палкой	Игра «Строитель». Закреплять ОВД в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки; формировать образно-пространственное мышление.	Карусель	Щука
	4	С большим мячом	Закреплять технику бросков парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы).	Вышибалы	Необычный художник
Май	1	С большим мячом	Учить бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в волейбол.	Вышибалы	Необычный художник
	2	Со скакалкой	Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперед. Развивать мышцы рук, выполняя силовые упражнения с медболом.	Меткий стрелок	Беседа о школе (с мячом)
	3	Со скакалкой	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске; ходьба по веревке боком, ходьба «по следам»); учить прыгать (прыжки по скамейке через предметы-«Лягушки», прыжки в длину, с разбега). Развивать силу, ловкость, координацию.	Меткий стрелок	Беседа о школе (с мячом)
	4	Диагностика физических качеств			
	5				

Приложение № 2

**Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы с родителями
на 2020-2021 учебный год**

Месяц	Работа с родителями
Сентябрь	1. Выступление на родительских собраниях на тему: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Двигательная активность ребенка в режиме дня».
Октябрь	1. Организация фотовыставки семейных работ на тему: «Осень дарит нам здоровье!» Цель: приобщение родителей к ЗОЖ, желание проводить совместный досуг с детьми интересно и с пользой для здоровья. 2. Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования.
Ноябрь	1. Мастер – класс для родителей на тему: «Рисуем стихи» Цель: обучить родителей совместным логопедическим играм с детьми. 2. Индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях».

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Правильное питание ребёнка дома» 2. Индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мастер класс на тему: «Играем вместе. Игры нашего двора» с детьми старшего дошкольного возраста
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении на тему: «День защитника Отечества».
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести для родителей открытые занятия в старшей группе (ОНР) по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья» 2. Фотоотчет разместить на сайте ДОУ.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год. 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года 3. Подготовить памятки для родителей на тему: «Чем занять ребенка летом», информацию разместить на сайте ДОУ.