

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения лицей
№ 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
протокол от 29.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей» от 29.08.2025 № 118-од



**Рабочая программа
по физическому развитию детей 3-7 лет**

срок реализации – 2025-2026 учебный год

Инструктор по физической культуре
Челпанова Дарья Сергеевна

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы	15
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	18
1.3.1	Нормативы физической подготовленности обучающихся	19
1.3.2	Диагностика физического развития дошкольников	19
1.3.3	Диагностика психофизических качеств	21
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	25
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет	25
2.1.2	Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	28
2.1.3	Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	31
2.1.4	Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	34
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	38
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	41
2.4	Организация воспитательного процесса	41
2.5	План образовательной деятельности	43
2.6.	Взаимодействие с семьями обучающихся	72
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	73
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	74
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	75
3.3.1.	Перечень учебно-методических пособий	75
3.3.2	Средства реализации программы	76
3.4	Система-физкультурно-оздоровительной работы	78
3.5	Кадровые условия реализации рабочей программы	79
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Приложение 1	Учет анатомо-физиологических особенностей детей в организации их двигательной деятельности	80
Приложение 2	Система взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей в СП детский сад	87

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Рабочая программа инструктора по физической культуре Челпановой Д.С. разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития детей на основе основной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом директора ГБОУ лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 №120-од.

Рабочая программа разработана на период 2025-2026 учебного года для детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп (3-7 лет) общеразвивающей направленности на основе образовательной программы дошкольного образования СП детский сад с учетом рабочей программы воспитания.

В рабочей программе сформулированы и конкретизированы цели и задачи по физическому воспитанию дошкольников.

Основными целями рабочей программы является создание условий для обеспечения гармоничного физического развития дошкольников, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

В рабочей программе представлено содержание развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающее эффективную работу по физическому воспитанию детей.

Рабочая программа содержит раздел взаимодействия с семьями обучающихся, их законными представителями.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых Федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами:

Обучающиеся проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Данная рабочая программа разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития детей на основе основной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом директора ГБОУ лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 №120-од.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Конституцией РФ
2. Конвенцией о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.
3. Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
6. Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
7. Указом Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
8. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

11. Приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников образования»

12. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

13. Письмом Минобрнауки России от 31.07.2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

14. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» 15. Приказом Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. N 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями).

16. Распоряжением Правительства РФ от 25 сентября 2017 г. № 2039-р «Об утверждении Стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017 - 2023 г.

17. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года N 461-83 «Об образовании в Санкт Петербурге».

18. Основной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом директора ГБОУ лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 № 120-од

19. Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);

20. Локальными нормативными актами.

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих обучающихся, 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 ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям обучающихся, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

Основными **подходами** к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

В период дошкольного детства закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, начинают складываться привычки и черты характера.

Этот период особенно благоприятен для приобретения и закрепления необходимых двигательных навыков. Развитие детей в этом периоде находится в большой зависимости от условий среды, организации всей его жизни, воспитания, в частности физического.

Дошкольный возраст характеризуется ускоренными темпами роста и ограниченными двигательными возможностями. Заметно изменяются пропорции тела. Повышается выносливость организма.

Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дошкольники быстро утомляются от однообразных движений, внимание их крайне неустойчиво, они быстро отвлекаются. Поэтому в ходе занятий необходимо ограждать их от длительных, монотонных, непосильных нагрузок, так как это приводит к чрезмерному утомлению. Очень важно предусматривать в режиме чередование разнообразных по характеру игр и занятий. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

В связи с относительной слабостью костно-мышечного аппарата, быстрой утомляемостью мышц дошкольники ещё не способны к длительному мышечному напряжению.

Одним из способов оценки физического развития детей является сравнение показателей роста и массы тела ребёнка с показателями ростовесовых таблиц разработанных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В 2006 году ВОЗ выпустила новые международные нормы (таблицы) прибавки в весе и росте у детей (ранее используемые таблицы были составлены более 20 лет назад и основывались преимущественно на статистических данных по детям, получавшим грудное вскармливание). В настоящее время стандарты ВОЗ (2006г.) позволяют оценивать физическое развитие детей на основании сравнения ростовесовых показателей не зависимо от этнической принадлежности, социально-экономического статуса и вида кормления ребёнка.

В таблицах, разработанных ВОЗ (2006), интервалы, находящиеся рядом со средними показателями, оцениваются как ниже и выше среднего, эти показатели следует расценивать, как нормальные.

Показатели низкий и очень низкий или высокий и очень высокий – это зона внимания для обеспечения своевременного и адекватного обследования, консультаций, и при необходимости лечения.

Физическое развитие девочек (По таблицам ВОЗ (2006г.)

Вес девочек (3-7 лет)

Возраст	Масса тела (вес) девочек в кг						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	9.6	10.8	12.2	13.9	15.8	18.1	20.9
3г. 3мес.	9.9	11.2	12.7	14.4	16.5	19.0	22.0
3г. 6мес.	10.3	11.6	13.1	15.0	17.2	19.8	23.0
3г. 9мес.	10.6	12.0	13.6	15.5	17.8	20.7	24.1
4г. 0мес.	10.9	12.3	14.0	16.1	18.5	21.5	25.2
4г. 3 мес.	11.2	12.7	14.5	16.6	19.2	22.4	26.3
4г. 6мес.	11.5	13.0	14.9	17.2	19.9	23.2	27.4
4г. 9мес.	11.8	13.4	15.3	17.7	20.6	24.1	28.5
5л. 0мес.	12.1	13.7	15.8	18.2	21.2	24.9	25.9
5л. 6мес.	12.9	14.6	16.6	19.1	22.2	26.2	31.3
6л. 0мес.	13.5	15.3	17.5	20.2	23.5	27.8	33.4
6л. 6мес.	14.1	16.0	18.3	21.2	24.9	29.6	35.8
7л. 0мес.	14.8	16.8	19.3	22.4	26.3	31.4	38.3

Рост девочек (3-7 лет)

Возраст	Длина тела (рост) девочек в см						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	83.6	87.4	91.2	95.1	98.9	102.7	106
3г. 3мес.	85.3	89.2	93.1	97.1	101.0	105.0	108.9
3г. 6мес.	86.8	90.9	95.0	99.0	103.1	107.2	111.2
3г. 9мес.	88.4	92.5	96.7	100.9	105.1	109.3	113.5
4г. 0мес.	89.8	94.1	98.4	102.7	107.0	111.3	115.7
4г. 3 мес.	91.2	95.6	100.1	104.5	108.9	113.3	117.7
4г. 6мес.	92.6	97.1	101.6	106.2	110.7	115.2	119.8
4г. 9мес.	93.9	98.5	103.2	107.8	112.5	117.1	121.8
5л. 0мес.	95.2	99.9	104.7	109.4	114.2	118.9	123.7
5л. 6мес.	97.4	102.3	107.2	112.2	117.1	122.0	127.0
6л. 0мес.	99.8	104.9	110.0	115.1	120.2	125.4	130.5
6л. 6мес.	102.1	107.4	112.7	118.0	123.3	128.6	133.9
7л. 0мес.	104.4	109.9	115.3	120.8	126.3	131.7	137.2

Физическое развитие мальчиков (По таблицам ВОЗ (2006г.)

Вес мальчиков (3-7 лет)

Возраст	Масса тела (вес) мальчиков в кг						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий

							й
3г 0мес.	10.0	11.3	12.7	14.3	16.2	18.3	20.7
3г. 3мес.	10.3	11.6	13.1	14.8	16.8	19.0	21.6
3г. 6мес.	10.6	12.0	13.6	15.3	17.4	19.7	22.4
3г. 9мес.	10.9	12.4	14.0	15.8	18.0	20.5	23.3
4г. 0мес.	11.2	12.7	14.4	16.3	18.6	21.2	24.2
4г. 3 мес.	11.5	13.1	14.8	16.8	19.2	21.9	25.1
4г. 6мес.	11.8	13.4	15.2	17.3	19.8	22.7	26.0
4г. 9мес.	12.1	13.7	15.6	17.8	20.4	23.4	26.9
5л. 0мес.	12.4	14.1	16.0	18.3	21.0	24.2	27.9
5л. 6мес.	13.3	15.0	17.0	19.4	22.2	25.5	29.4
6л. 0мес.	14.1	15.9	18.0	20.5	23.5	27.1	31.5
6л. 6мес.	14.9	16.8	19.0	21.7	24.9	28.9	33.7
7л. 0мес.	15.7	17.7	20.0	22.9	26.4	30.7	36.1

Рост мальчиков (3-7 лет)

Возраст	Длина тела (рост) мальчиков в см						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г 0мес.	85.0	88.7	92.4	96.1	99.8	103.5	107.2
3г. 3мес.	86.5	90.3	94.2	98.0	101.8	105.7	109.5
3г. 6мес.	88.0	91.9	95.9	99.9	103.8	107.8	111.7
3г. 9мес.	89.4	93.5	97.5	101.6	105.7	109.8	113.9
4г. 0мес.	90.7	94.9	99.1	103.3	107.5	111.7	115.9
4г. 3 мес.	92.1	96.4	100.7	105.0	109.3	113.6	117.9
4г. 6мес.	93.4	97.8	102.3	106.7	111.1	115.5	119.9
4г. 9мес.	94.7	99.3	103.8	108.3	112.8	117.4	121.9
5л. 0мес.	96.1	100.7	105.3	110.0	114.6	119.2	123.9
5л. 6мес.	98.7	103.4	108.2	112.9	117.7	122.4	127.1
6л. 0мес.	101.2	106.1	111.0	116.0	120.9	125.8	130.7
6л. 6мес.	103.6	108.7	113.8	118.9	124.0	129.1	134.2
7л. 0мес.	105.9	111.2	116.4	121.7	127.0	132.3	137.6

Возрастные особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

В этом возрасте наряду с физическим развитием активно происходит социализация и психическое развитие ребёнка, формируется характер и возникает так называемый кризис трёх лет. Дети могут стать упрямыми, капризными, разборчивыми в еде, неуправляемыми. Такое поведение временно и требует повышенного внимания к малышу.

Режим дня ребёнка на четвёртом году аналогичен режиму дня ребёнка третьего года жизни. Продолжительность дневного сна уменьшается. Малыш способен восстанавливать силы гораздо быстрее, поэтому, дневной сон уменьшается до двух часов.

Пропорции тела детей меняются, и приближаются к пропорциям взрослого человека, центр тяжести смещается вниз, но тело ещё остаётся достаточно крупным.

Пропорциональность развития можно оценить по особому индексу:

ИП = рост ребёнка в см – (вес тела в кг + окружность грудной клетки в см).

Для мальчиков этот индекс составляет 25-26, для девочек – 27-28.

Вес увеличивается за счёт роста костной и мышечной тканей и в среднем составляет 1.6 кг в год. Причём, у мальчиков больше мышечной ткани, а у девочек - жировой. Кстати,

количество жировой ткани трёхлетнего ребёнка такое же, как и у взрослого человека. Увеличение жировой массы происходит за счёт увеличения объёма, а не количества жировых клеток. Поэтому в раннем возрасте важно привить ребёнку культуру питания, чтобы не наращивать жировой потенциал.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Дыхательный объём составляет 114 мл. Минутный объём дыхания примерно равен 2900 см³.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Частота сердечных сокращений в 3-4 года составляет 105 ударов в мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. От однообразных движений младшие дошкольники так же быстро устают.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в младшем дошкольном возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова, не правильно подобранная мебель) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Мышцы развиты недостаточно и развиваются у неравномерно. Крупные мышцы развиты лучше, а мелкие отстают в развитии и быстрее утомляются. Хрящевая ткань активно заменяется костной. Интенсивность обмена в костной ткани снижается. Содержание кальция в скелете составляет около 179 грамм. В скелете очень много хрящевой ткани. К четвёртому году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи с чем исчезает свойственное детям раннего возраста выпячивание живота. Но минеральных солей в костях ещё недостаточно, поэтому кости ещё не прочные. И первые искривления позвоночника происходят именно в этом возрасте из-за неправильной осанки. Сидеть на стуле детям намного сложнее, чем взрослым, опять же потому, что мелкие мышцы, ответственные за координацию и сохранение равновесия у них отстают в развитии от крупных мышц. Поэтому сидение для взрослого человека – отдых, а для ребёнка в 3-4 года – тяжёлая работа по сохранению равновесия тела и им проще двигаться.

При ходьбе и беге у младших дошкольников нет чёткости движений, они теряют равновесие и часто падают, темп движений неравномерный, при беге – мелкий семенящий шаг. Многие дети при беге опираются на всю ступню и плохо отталкиваются от земли. Такие дети ещё с большим трудом прыгают в высоту через препятствия и на одной ноге.

Дети этого возраста с удовольствием играют с мячом, но их глазомер развит слабо, движения недостаточно согласованы, поэтому им трудно попадать мячом в цель, ловить мяч и далеко его забрасывать.

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребёнка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 5 годам - до 2 кг в год.

От правильного развития костно-мышечной системы ребёнка зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребёнка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребёнок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой).

Мышцы детей в этот период ещё недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но им вполне по силам пробежать расстояние до 100 м.

Формирование лёгочной системы в 4-5 лет продолжается и обычно заканчивается к 6-7 годам. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках (беге, подвижных играх, катании на велосипеде, коньках и т. п.) вентиляция лёгких усиливается. Это способствует тренировке и развитию органов дыхания; вследствие чего у ребёнка реже возникают простудные заболевания.

Сердечно-сосудистая система развита в соответствии с потребностями растущего организма. Сосуды ребёнка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому так важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений.

Артериальное давление у детей 4-5 лет составляет примерно 95/59 мм рт. ст. Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5 годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается и работоспособность сердечной мышцы.

К 4-5 годам формирование пищеварительной системы в целом завершается. Поэтому ребёнок уже может потреблять все продукты.

Ферментная система печени ещё недостаточно сильна, чтобы справиться с переработкой токсичных веществ. Поэтому все лекарственные препараты должны применяться в соответствии с назначением врача, возрастом ребёнка и в дозировках, не превышающих прописанные. Не рекомендуется увлекаться всякого рода продуктами, содержащими красители, консерванты и искусственные добавки.

В период болезни нагрузка на печень должна быть минимальна. Пища должна быть варёной или тушёной, нежирной и желательно жидкой, чтобы быстрее и легче усваиваться.

Организм ребёнка в возрасте 4-5 лет интенсивно растёт и развивается и, естественно, требует больших затрат энергии и поступления «строительного материала» в виде белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. У детей большая часть энергии идёт на рост и образование новых клеток и тканей. Поэтому в этот период питанию ребёнка следует уделять повышенное внимание. Еда должна быть разнообразной, достаточно калорийной и полезной. Ребёнку требуется калорий на 1 кг веса в 2 раза больше, чем взрослому.

К 4-5 годам движения становятся более координированными. Детям уже доступны большое количество прыжковых упражнений, они перепрыгивают через небольшие препятствия, лучше бросают и ловят мяч. Но им ещё трудно бросать мяч на дальность и попадать в цель, т.к. глазомер и мышцы недостаточно развиты.

Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Возрастной период с 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. В среднем ежегодная прибавка массы тела составляет 2 кг.

В подкожной клетчатке процессы гиперплазии прекращаются, число жировых клеток становится постоянным. К 5-7 годам в полостях организма и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, что уменьшает подвижность внутренних органов. Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировку мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 5-6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника ещё несовершенная.

Поскольку мышцы ещё недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, препятствующая росту мебель, могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Мозг ребёнка 5-6 лет по весу и внешнему виду приближается к головному мозгу взрослого человека. Однако нервная система детей ещё легко возбудима, и требует осторожного отношения. От длительных и непосильных нагрузок у ребёнка развивается чрезмерное утомление.

Продолжается развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок, частота дыхания составляет около 25 дыхательных движений в мин.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека и составляет примерно 98/60 мм рт. ст. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса (в этом возрасте частота сердечных сокращений колеблется от 94 до 100 уд/мин), максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников в возрасте 5-6 лет обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж.

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать схемы, карточки или рисунки).

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.). К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, которые можно решить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков.

Интенсивно совершенствуется восприятие. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). Общение детей становится менее ситуативным.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии). При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого.

Более совершенной становится крупная моторика: дети этого возраста хорошо бегают на носках, прыгает через верёвочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколёсном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

В этом возрасте и у девочек, и у мальчиков повышается двигательная и умственная активность, что гармонично сочетается с приближением школьной жизни.

В 6-7 лет у детей происходят анатомические и функциональные изменения, которые относятся практически ко всем органам. Интеллектуальные возможности ребёнка совершенствуются, физические способности развиваются.

Рост ребёнка старшего дошкольного и младшего школьного возраста можно рассчитать по формуле:

$$\text{рост (см)} = 75 - (5 \times \text{п}),$$

где 75 см - средний рост ребёнка в 1 год;

5 см - средняя годовая прибавка роста за год;

п - количество лет.

Ежегодная прибавка массы тела составляет около 2,5 кг. К 6 - 7 годам масса тела ребёнка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года. Для расчёта массы тела в этом возрасте так же можно использовать формулу:

$$\text{вес (кг)} = 10 + (2 \times \text{п}),$$

где 10 кг - средний вес ребёнка в возрасте 1 года;

2 кг - средняя годовая прибавка веса;

п - количество лет.

К 6 годам строение дермы приближается к таковому у взрослых, но кератинизация рогового слоя эпидермиса ещё не закончена.

Увеличиваются масса лёгких, число альвеол, просвет бронхиол. Дыхательный объем возрастает до 156 мл, минутный объем дыхания до 3200 см³. К 6 годам потребность в кислороде достигает максимальной величины - 9,2 мл/мин/кг (что вдвое выше, чем у взрослых).

В этом же возрастном периоде заканчивается формирование органов дыхания, ткани лёгких. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослых, развиваются дыхательная мускулатура и ткань лёгких. Дыхание становится грудным, а не брюшным, как раньше, а также более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3 1/2 - 4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается до 23-25 в 1 мин.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений: в 6-7 лет – 85 - 90 ударов в 1 мин. Артериальное давление повышается до 100/65 мм рт. ст. Для ориентировочного расчёта артериального давления можно пользоваться следующими формулами: для систолического АД — $90 + 2n$, для диастолического — $60 + n$, где n — возраст в годах.

В 6-8 лет увеличиваются возможности органов пищеварения. Нужно своевременно расширять рацион ребёнка, давать ему новые продукты питания. Эта необходимость обусловлена потребностями растущего организма и повышением эффективности работы пищеварительной системы, её устойчивости к смене продуктов.

В этом возрасте начинают проявляться первые признаки полового созревания. Именно с этого возраста, по мнению Б. Спока, мальчики начинают отдаляться от своих мам, стесняться поцелуев и ласк при чужих людях. Большинство детей в возрасте 6-7 лет резко меняют своё отношение к противоположному полу, с которыми ещё совсем не давно так замечательно ладили. Чаще всего это поведение - лишь прикрытие появляющегося интереса к противоположному полу, пока ещё тщательно скрываемого. В связи с этим особое значение приобретает гендерное воспитание детей и разъяснение физических и физиологических различий между ними.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении они стремятся проявить себя, привлечь внимание других к себе.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им без специальной цели запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой – более логичным и последовательным. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются закономерности действительности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок может совершать в уме, не прибегая к практическим действиям даже в случаях затруднений.

К концу дошкольного детства у ребёнка появляется осознанная самостоятельность: от культуры самообслуживания до умения самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки.

Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, отсюда и значительная нагрузка на скелет. Поэтому важно постоянно следить за позой ребёнка, за его движениями и играми. Для правильного формирования опорно-двигательной системы необходимы физические нагрузки согласно возрасту.

Несмотря на то, что у детей до 7 лет кровоснабжение костей лучше, чем у взрослых, костно-образовательный процесс отличается незавершённостью в большинстве костей. Развитие скелета у дошкольников ещё не завершено, кости мягкие и податливые, в них преобладает хрящевая ткань, что способствует дальнейшему росту.

К 6-7 годам горизонтальное положение рёбер постепенно сглаживается, что в маленьком возрасте ограничивало экскурсию грудной клетки.

Окостенение конечностей у детей до 7 лет происходит очень интенсивно.

Мышечная ткань растёт за счёт утолщения мышечных волокон – этому способствуют физические упражнения. В первую очередь развиваются мышцы ног и таза (с 5-7 лет начинается сращивание костей таза), а с 6-7 лет мышцы рук. Но нужно помнить, что из-за слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости мышц, дети до 7 лет не способны к длительному напряжению мышц. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. С 6-7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым в этом периоде особенно необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки;
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты освоения программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе, расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты освоения программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

В соответствии с ОП ДО обследования уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах.

Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2004; Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста, 2004.

1.3.1. Нормативы физической подготовленности обучающихся

С целью получения качественной информации об уровне развития обучающихся в отделении дошкольного образования по физическому развитию нами была выбрана система обследования, состоящая из двух частей:

1. Диагностика физического развития (измерение длины и массы тела);
2. Диагностика развития психофизических качеств:
 - Измерение силы (подъем туловища в сед, подъем туловища лежа на животе);
 - скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места);
 - гибкости (наклон туловища вперед);
 - ловкость (статическое равновесие).

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физической культуре совместно с воспитателем и медицинским работником. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

1.3.2. Диагностика физического развития дошкольников

Диагностика физического развития проводится в медицинском кабинете, физкультурном зале или в группе при температуре 22-24°C.

Для проведения измерений необходимо: ростометр – 1 шт., весы медицинские - 1 шт.

Длина тела измеряется с помощью ростомера. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела проводится при помощи электронных медицинских весов без верхней одежды и обуви.

Полученные данные оцениваются при помощи таблиц ВОЗ (2006г.)

Физическое развитие девочек (По таблицам ВОЗ (2006г.)

Вес девочек (3-7 лет)

Возраст Год Месяц	Масса тела (вес) девочек в кг						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	9.6	10.8	12.2	13.9	15.8	18.1	20.9
3г. 3мес.	9.9	11.2	12.7	14.4	16.5	19.0	22.0
3г. 6мес.	10.3	11.6	13.1	15.0	17.2	19.8	23.0
3г. 9мес.	10.6	12.0	13.6	15.5	17.8	20.7	24.1
4г. 0мес.	10.9	12.3	14.0	16.1	18.5	21.5	25.2
4г. 3мес.	11.2	12.7	14.5	16.6	19.2	22.4	26.3
4г. 6мес.	11.5	13.0	14.9	17.2	19.9	23.2	27.4
4г. 9мес.	11.8	13.4	15.3	17.7	20.6	24.1	28.5
5л. 0мес.	12.1	13.7	15.8	18.2	21.2	24.9	29.9
5л. 6мес.	12.9	14.6	16.6	19.1	22.2	26.2	31.3
6л. 0мес.	13.5	15.3	17.5	20.2	23.5	27.8	33.4
6л. 6мес.	14.1	16.0	18.3	21.2	24.9	29.6	35.8
7л. 0мес.	14.8	16.8	19.3	22.4	26.3	31.4	38.3

Рост девочек (3-7 лет)

Возраст	Длина тела (рост) девочек в см
---------	--------------------------------

Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	83.6	87.4	91.2	95.1	98.9	102.7	106
3г. 3мес.	85.3	89.2	93.1	97.1	101.0	105.0	108.9
3г. 6мес.	86.8	90.9	95.0	99.0	103.1	107.2	111.2
3г. 9мес.	88.4	92.5	96.7	100.9	105.1	109.3	113.5
4г. 0мес.	89.8	94.1	98.4	102.7	107.0	111.3	115.7
4г. 3 мес.	91.2	95.6	100.1	104.5	108.9	113.3	117.7
4г. 6мес.	92.6	97.1	101.6	106.2	110.7	115.2	119.8
4г. 9мес.	93.9	98.5	103.2	107.8	112.5	117.1	121.8
5л. 0мес.	95.2	99.9	104.7	109.4	114.2	118.9	123.7
5л. 6мес.	97.4	102.3	107.2	112.2	117.1	122.0	127.0
6л. 0мес.	99.8	104.9	110.0	115.1	120.2	125.4	130.5
6л. 6мес.	102.1	107.4	112.7	118.0	123.3	128.6	133.9
7л. 0мес.	104.4	109.9	115.3	120.8	126.3	131.7	137.2

Физическое развитие мальчиков (По таблицам ВОЗ (2006г.)

Вес мальчиков (3-7 лет)

Возраст	Масса тела (вес) мальчиков в см						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	10.0	11.3	12.7	14.3	16.2	18.3	20.7
3г. 3мес.	10.3	11.6	13.1	14.8	16.8	19.0	21.6
3г. 6мес.	10.6	12.0	13.6	15.3	17.4	19.7	22.4
3г. 9мес.	10.9	12.4	14.0	15.8	18.0	20.5	23.3
4г. 0мес.	11.2	12.7	14.4	16.3	18.6	21.2	24.2
4г. 3 мес.	11.5	13.1	14.8	16.8	19.2	21.9	25.1
4г. 6мес.	11.8	13.4	15.2	17.3	19.8	22.7	26.0
4г. 9мес.	12.1	13.7	15.6	17.8	20.4	23.4	26.9
5л. 0мес.	12.4	14.1	16.0	18.3	21.0	24.2	27.9
5л. 6мес.	13.3	15.0	17.0	19.4	22.2	25.5	29.4
6л. 0мес.	14.1	15.9	18.0	20.5	23.5	27.1	31.5
6л. 6мес.	14.9	16.8	19.0	21.7	24.9	28.9	33.7
7л. 0мес.	15.7	17.7	20.0	22.9	26.4	30.7	36.1

Рост мальчиков (3-7 лет)

Возраст	Длина тела (рост) мальчиков в см						
Год Месяц	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
3г. 0мес.	85.0	88.7	92.4	96.1	99.8	103.5	107.2
3г. 3мес.	86.5	90.3	94.2	98.0	101.8	105.7	109.5
3г. 6мес.	88.0	91.9	95.9	99.9	103.8	107.8	111.7
3г. 9мес.	89.4	93.5	97.5	101.6	105.7	109.8	113.9
4г. 0мес.	90.7	94.9	99.1	103.3	107.5	111.7	115.9
4г. 3 мес.	92.1	96.4	100.7	105.0	109.3	113.6	117.9
4г. 6мес.	93.4	97.8	102.3	106.7	111.1	115.5	119.9
4г. 9мес.	94.7	99.3	103.8	108.3	112.8	117.4	121.9
5л. 0мес.	96.1	100.7	105.3	110.0	114.6	119.2	123.9

5л. 6мес.	98.7	103.4	108.2	112.9	117.7	122.4	127.1
6л. 0мес.	101.2	106.1	111.0	116.0	120.9	125.8	130.7
6л. 6мес.	103.6	108.7	113.8	118.9	124.0	129.1	134.2
7л. 0мес.	105.9	111.2	116.4	121.7	127.0	132.3	137.6

1.3.3. Диагностика психофизических качеств

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми);
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течение 15-20 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь.
7. Приготовить протоколы для тестирования.

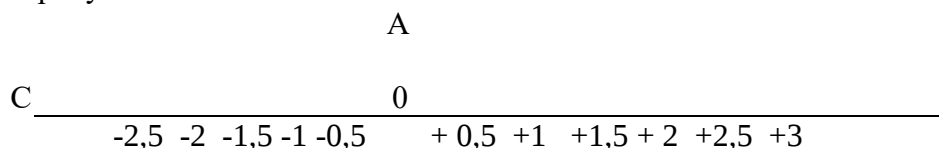
Обследование уровня развития физических качеств

Тест для определения гибкости

Наклон вперед из положения сидя (см)

Цель: Определить гибкость, сидя на полу.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии, как показано на рисунке.



Б

Процедура тестирования: ребенок без обуви садится со стороны «С», так, чтобы его пятки находились с линией АБ, но не касались её. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются 3 медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 секунды. Результат засчитывается по кончикам пальцев, он может быть с результатом «+» или «-», точность до 0,5 см (например, +7 или -2).

Результат: заносится в сантиметрах.

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъём из положения лежа на спине

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

Оборудование: гимнастический мат.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Разгибание из положения лежа на животе

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на животе.

Оборудование: гимнастический мат, гимнастическая скамейка.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастической скамейке, руки в замок за голову. По команде «начали» ребенок разгибает туловище и вновь ложится. Воспитатель держит ноги ребенка, сидя на них.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок при разгибании касается ладони воспитателя.

Тесты для определения ловкости.

Статическое равновесие.

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Общие указания и замечания: Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: поролоновый мат, на котором нанесена разметка через каждые 10 см.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногам, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, 1995г.)

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<0	0	1-5	6-8	>8
5	<1	0-1	2-6	7-9	>9

6	<1	+1-2	3-7	9-10	>10
7	<2	+2-3	4-8	9-11	>11

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<0	0-2	3-7	8-10	>10
5	<1	1-3	4-8	9-11	>11
6	<2	2-4	5-9	10-13	>13
7	<1	4-8	9-14	15-18	>18

Нормативы для оценки результатов в прыжке в длину с места (см)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<47	47-57	58-75	76-86	>86
5	<62	62-74	75-95	96-108	>108
6	<85	85-99	100-120	121-125	>125
7	<96	69-105	106-123	124-135	>135

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<42	42-51	52-69	70-79	>79
5	<62	62-72	73-90	91-101	>101
6	<80	80-90	91-109	110-120	>120
7	<84	84-98	99-120	121-132	>132

Нормативы для оценки результатов в сгибании туловища (количество раз)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка
-------------------	---

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<2	2-5	6-14	15-18	>18
5	<3	3-6	7-16	17-20	>20
6	<6	6-8	9-19	20-22	>22
7	<9	9-12	13-22	23-26	>26

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1-3	4-10	11-14	>14
5	<2	2-4	5-13	14-16	>16
6	<6	6-8	9-17	18-20	>20
7	<7	8-10	11-20	21-23	>23

Нормативы для оценки результатов в разгибании туловища (количество раз)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<5	5-7	8-10	11-13	>13
5	<8	8-10	11-13	14-16	>16
6	<11	11-13	14-16	17-20	>20
7	<13	13-17	18-22	23-25	>25

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<6	7-8	9-11	12-15	>15
5	<9	10-11	12-14	15-17	>17
6	<12	13-14	15-17	18-20	>20
7	<14	14-17	18-22	23-25	>25

**Контрольные нормативы для оценки
физической подготовленности дошкольников
(по Ю.Н. Вавилову, 1985г.)**

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1-2	3-5	6-8	>7
5	<1	1-2	3-10	11-12	>12
6	<2	2-3	4-12	13-14	>14
7	<3	3-5	6-17	18-20	>20

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1-2	0-6	7-8	>8
5	<2	2-3	4-10	11-13	>13
6	<3	3-4	5-11	12-14	>14
7	<4	4-5	6-12	13-16	>16

2. Содержательный раздел

**2.1 Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области
«Физическое развитие»**

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Формировать умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Воспитывать умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организовывать подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывать и организовывать активный отдых, приобщать детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формировать умения и навыки личной гигиены, воспитывать полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В процессе обучения основным движениям организовывать выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

Бег. Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки. Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

Упражнение в равновесии. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на

спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры. Поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Поддерживать стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения. День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогать точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощрять проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формировать представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплять полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Обучать разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на

уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

Упражнение в равновесии. Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры. Продолжать закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «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», «Перелет 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 ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Уточнять представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Привлекать детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно;
- выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создать условия для освоения элементов спортивных игр, используя игры-эстафеты; поощрять осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения; поощрять проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинать формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организовывать для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

Продолжать обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Общеразвивающие упражнения. Поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирать упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживать инициативу, самостоятельность и поощрять комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и

влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) включать в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения. Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры. Продолжать закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Обучать взаимодействию детей в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры. Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Продолжать уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учить их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжать воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально- ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Проводить 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия.

2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Создать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы обучать детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни: расширять и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

Способствовать совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват

каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.

Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; сменяя ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения. Проводить с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) включать в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры. Продолжать знакомить детей с подвижными играми, поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр- эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощрять творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжать воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные игры. Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание 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, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Формирование основ здорового образа жизни. Расширять, уточнять и закреплять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дать доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучать детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день организуются оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1.	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2.	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3.	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4.	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми	

		образовательными потребностями	
--	--	-----------------------------------	--

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие **методы**:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Структура занятия в рамках

физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье),

обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4 Организация воспитательного процесса

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы СП детский сад ГБОУ лицей №373.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Возраст обучающихся	Сроки	Ответственный
1.	<u>1 сентября</u> Утренник «Светофор Светофорович просит помощи»	6-7 лет	сентябрь	инструктор по ФК
2.	Спортивные вечера досуга посвящённые правилам использования средств индивидуальной мобильности	Старшая, подготовительные группы	сентябрь	инструктор по ФК
3.	Физкультурный досуг «Прогулка в лес»	группы младшего возраста	октябрь	инструктор по ФК
4.	Спортивное развлечение «Осенний марафон»	группы старшего возраста	октябрь	инструктор по ФК
5.	<u>4 ноября</u> День народного единства Спортивное развлечение «В единстве наша сила»	группы старшего возраста	ноябрь	инструктор по ФК
6.	Совместный с родителями (мамами) спортивный праздник «Спортивный я и мамочка моя»	4-7 лет	ноябрь	воспитатели инструктор по ФК
7.	Физкультурный досуг «Загадки деда мороза»	все группы детского сада	декабрь	инструктор по ФК
8.	Спортивное развлечение «Кто умеет веселиться , тот мороза не боится»	все группы детского сада	январь	инструктор по ФК
9.	<u>23 февраля</u> День защитника Отечества Спортивное развлечение «Сильные, смелые, ловкие, умелые» Совместный с родителям (папами) спортивный праздник «Папа мо- жет всё»	группы младшего возраста группы старшего возраста	февраль	воспитатели инструктор по ФК
10.	Спортивно – игровое развлечение «Балтийские старты»	группы старшего возраста	март	инструктор по ФК воспитатели
11.	Спортивное развлечение «Школа	группы старшего	апрель	инструктор по

	космонавтов»	возраста		ФК
12.	Физкультурный досуг «Веселый космос»	группы младшего возраста	апрель	инструктор по ФК
13.	Веселые старты в начальной школе	подготовительная группа	апрель	инструктор по ФК, учитель физкультуры
14.	Спортивное развлечение «Цирк»	группы младшего возраста	май	инструктор по ФК

2.5 План образовательной деятельности

Занятия по физической культуре проводятся с учетом требований, предъявляемых СанПиН к объёму образовательной нагрузки. Количество и продолжительность занятий устанавливаются в соответствии с Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп.

Продолжительность занятий:

для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут;

для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут;

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Расписание занятий. Образовательная область «Физическое развитие» на 2025/2026 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00 – 9.20 «Изумрудный город» средняя группа	9.00 – 9.25 «Паровозик» старшая группа	9.00 – 9.15 «Летучий корабль» младшая группа	9.00 – 9.25 «Зазеркалье» старшая группа	9.00 – 9.30 «Теремок» подготовительная группа
9.30 – 9.45 «Летучий корабль» младшая группа	9.35 – 9.55 «Лукоморье» средняя группа	9.25 – 9.45 «Лукоморье» средняя группа	9.35 – 9.55 «Лукоморье» средняя группа	9.40– 9.55 «Летучий корабль» младшая группа
10.00-10.30 «Теремок» подготовительная группа	10.05– 10.30 «Зазеркалье» старшая группа	10.00 – 10.20 «Изумрудный город» средняя группа	10.05 – 10.30 «Паровозик» старшая группа	10.05-10.25 «Изумрудный город» средняя группа
11.20-11.35 «Мечтатели» младшая группа 11.45-12.15 «Фантазеры» подготовительная группа	11.25 – 11.55 «Теремок» подготовительная группа (улица)	11.00-11.25 «Паровозик» старшая группа (улица) 11.35 – 12.00 «Зазеркалье» старшая группа (улица)		11.20-11.35 «Мечтатели» младшая группа 11.45-12.15 «Фантазеры» подготовительная группа

Перспективное планирование по освоению детьми основных видов движений
Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки на двух ногах через шнур	Прокатывание мячей друг другу из положения сидя	Ползание между предметами
	Ходьба и бег между предметами	Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении	Лазание под шнур
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Ходьба по гимнастической доске (ширина 25см, длина 2 м)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 3-4м)	Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами
	Ходьба до предмета с выполнением задания	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мячей между предметами	Ползание на четвереньках

				по гимнастической доске
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.			
	Ходьба между предметами Ходьба по скамейке, в умеренном темпе, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки со скамейки (высота 20см)	Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами.	Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени
Январь	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см)	Прыжки из обруча в обруч (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого)	Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5м)	Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (расстояние не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола
Февраль	Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.			
	Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см)	Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты	Прокатывание мяча между конусами (4-5 штук на расстоянии 50 см один от	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола)

	Ходьба по скамейке, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой		другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Лазание под дугу в группировке
Март	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки между предметами «змейкой»	Катание мячей друг другу из разных исходных положений	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени
	Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с приседанием на середине	Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см)	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении
Апрель	Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.			
	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через линии (поряд 3-4)	Прокатывание мяча друг другу сидя на полу, ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м)	Ползание на высоких четвереньках
	Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	Прыжки из обруча в обруч	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на ладонях и коленях между предметами
Май	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с	Прыжки между предметами «змейкой» (6-8 шт.)	Катание мячей друг другу из разных исходных положений	Ползание по гимнастической скамейке

	выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	(расстояние 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы
--	--	--	---	---

Средняя группа

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в, лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах, доставая предмет	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
Октябрь	Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (конус, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через палку	Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола

		Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную один к другому) Прыжки на двух ногах через 4-5 палок Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук)	направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (палок)	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях) Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и

				колени
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.			
	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Ходьба по шнуру, положенному по кругу Бег по дорожке (ширина 20 см) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.	Прыжки через 4-5 степов, помогая себе взмахом рук. Прыжки на двух ногах через 5-6 палок, положенных на расстоянии 40 см один от другого Прыжки со скамейки (высота 20-25 см) на резиновую дорожку Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м. Прокатывание мяча друг другу между предметами расстояние между детьми 2 м Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьему» Дистанция 3-4 м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; закреплять умение правильно подлезать под шнур			

	Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу (носки на канате, пятки на полу), руки на поясе (руки за головой). Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) Отбивание мяча о пол Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» на расстояние 3 м Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).
Февраль	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с выполнением заданий по команде инструктора; враспынную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять прыжки между предметами. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая)	Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Прокатывание мячей между предметами (по 4-5 штук)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке

	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать)	шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 палок, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до конуса 2 м)	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу) Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)	с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи»
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; с выполнением заданий по команде инструктора; по кругу; врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии и прыжках; обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».			
	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого Ходьба и бег по наклонной доске Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м Прокатывание мяча между	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на

	Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс	(расстояние между шнурами 0,5 м).	предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого)	спине, «Проползи - не урони» Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз
Апрель	Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.			
	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах через 5-6 палок, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни

		обручей на расстоянии 0,5 м		
Май	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	Прыжки в длину с места через 5-6 палок (расстояние между шнурами 30-40 см) Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой» Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее

Старшая группа

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, на носках, врассыпную, с изменением темпа движения по сигналу инструктора; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью			

	до 1 минуты. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при перешагивании через предметы. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивать ловкость в бросках мяча вверх. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;			
	Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой») Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3-4 м)	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой, способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.	Ползание на четвереньках между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке Пролезание в обруч прямо и боком в группировке
Октябрь	Задачи: Учить детей перестроению в колонну по два; учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бегу в рассыпную; упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в равновесии при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча			

в цель. Упражнять в переползание через препятствия, в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, повторить пролезание в обруч боком;				
	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка; присесть на середине, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах через палки (4-5 шт.), положенные на расстоянии 50 см. один от другого	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия
	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать	Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения – ноги на ширине плеч	Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола
	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая	Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; от груди расстояние между детьми 3 м	Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «змейкой»)
	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; с расстояния 3 м	Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого
Ноябрь	Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах; ведении мяча между предметами; ведение мяча в ходьбе. Упражнять в ползании по			

	скамейке на животе; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Ходьба между предметами на носках, руки за головой	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой Прыжки с продвижением вперед, поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м; 6 м) Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли)	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; разучить ходьбу по наклонной доске. Упражнять в прыжках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мяча; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.			

	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)	Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого) Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м) Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м. Прыжки на двух ногах между конусами на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м) Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра) Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши	Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек). Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; по кругу. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу; разучить прыжок в длину с места. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо; в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.			
	Ходьба и бег по наклонной	Прыжки на правой и левой	Перебрасывание мячей друг	Проползание под дугами

	доске (высота 40 см, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой	ноге между конусами (расстояние 5 м) Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см; 50 см) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). Прыжки через шнуры (6-8 палок) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см	другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м; 3 м. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. Ведение мяча в прямом направлении.	на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз
Февраль	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в отбивании мяча о землю и забрасывании мяча в корзину; разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под дугу и палку и перешагивании через нее; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.			

	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны, бег по гимнастической скамейке Ходьба на носках между конусами, поставленными в один ряд (расстояние между конусами 30 см) Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см) Прыжки через бруски правым и левым боком Прыжки в длину с места (расстояние 50 см; 60 см) Прыжки на двух ногах через палки, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м) Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).	Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант) Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; 3 м Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, Ползание на четвереньках между набивными мячами Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; ходьбу со сменой темпа движения. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в			

	прыжках; разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча; в метании мешочков в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании между предметами; в ползании по гимнастической скамейке			
	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно	Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого), на двух ногах; на правой и левой ноге Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в ряд Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Из исходного положения – стойка ноги врозь. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур боком, не касаясь его (шнур на высоте 40 см от уровня пола)
Апрель	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; колонной по одному с остановкой по команде инструктора. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на	Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) Прыжки на двух ногах с	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по прямой с переползанием через

	каждый шаг перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс	продвижением вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; продвигаясь вперед Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м)	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м; 3 м, правой и левой рукой, способом от плеча	скамейку Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек
Май	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в колонне по одному с перешагиванием через предметы; враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; разучить прыжок в длину с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании; повторить упражнения с обручем.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м	Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди Забрасывание мяча в корзину	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» Лазанье под дугу (обруч), Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке

присесть, встать и пройти дальше Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5-6 м) Прыжки в длину с разбега	(кольцо) с расстояния 1 м Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.
--	--	---	--

Подготовительная группа

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (конус); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.			
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через палки (6-8 шт., расстояние между палками 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Прыжки на двух ногах между	Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Упражнение в ползании – «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков

	Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу развести руки в стороны Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого	предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских обручей лежат в шахматном порядке). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):	детьми 4 м. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).
Октябрь	Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах Отбивание мяча одной рукой на	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не

	шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.	месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант) Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ведение мяча между предметами (расстояние между предметами 1 м)	касаясь руками пола, в группировке Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
Ноябрь	Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.			
	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате	Прыжки на двух ногах через палки (6-8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на правой и левой	Эстафета с мячом «Мяч водящему» «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ползание в прямом

	Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 шт.) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову.	ноге, продвигаясь вперед вдоль каната Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола (длина шнура 4-5 м)	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы) Передача мяча в шеренгах Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м) Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг) Лазанье под дугу Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».			
	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Переброска мячей друг другу,	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут

	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову	вперед Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам) Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м)	стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м) Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» Прокатывание мяча между предметами (расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м)	на высоте 50 см от пола) Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек
Январь	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.			
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг	Прыжки через препятствия (набивные мячи, степы) с энергичным взмахом рук Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) Прокатывание мяча между предметами, стараясь не	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м

	хлопок перед собой и за спиной	Прыжки в длину с места	задевать их	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине
	Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки	Прыжки через короткую скакалку различными способами.	Игровое упражнение «Поймай мяч»	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (расстояние между предметами 1 м)
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу)	Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши	
Февраль	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка)	Прыжки на двух ногах через палки (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см)	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.)	Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола)
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову	Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге	Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо	Ползание на ладонях и коленях между предметами
	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки	Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров)	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз
		Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние	Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят	

	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	между предметами 1 м)	на расстоянии 2 м от стенки) Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	Передвигаться прыжками на двух ногах вперёд, способом ноги врозь-ноги вместе (дистанция 10м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль	Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто

	Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребёнка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову	зала по двум сторонам (длина шнура 3 м) Прыжки на правой и левой ноге между предметами	Метание мешочков в горизонтальную цель	быстрее» Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз
Апрель	Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы Ходьба на носках между	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4-5 м, расстояние между шнурами 2-3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах,	Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей) Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине Ползание на

	предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через палки на правой и левой ноге попеременно		четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м)
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м)	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.)	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча
	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая	Прыжки на двух ногах между предметами	Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
	Ходьба между предметами с мешочком на голове	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно))	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м).	Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек»
	Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову	Прыжки на двух ногах между конусами (5-6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге	Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м) Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли,	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз

	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове		кубики, флажки	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи»
--	---	--	----------------	--

2.6 Взаимодействие с семьями обучающихся

Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с родителями

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- 2) открытость;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
- 5) возрастосообразность.

Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

Дата	Форма организации работы	Тема	Ответственный
Сентябрь	Консультация	«Спортивная форма для занятий по физической культуре» «Обувь для физкультурных занятий»	инструктор по ФК
Октябрь	Консультация	«Как укрепить иммунитет ребенка дошкольного возраста осенью»	инструктор по ФК
Ноябрь	Спортивный праздник	«День матери»	инструктор по ФК воспитатели
Декабрь	Консультация	«Физкультура в детском саду: как спорт укрепляет дружбу»	инструктор по ФК
Январь	Консультация	«Давайте играть, чтобы не болеть!»	инструктор по ФК
Февраль	Спортивный праздник	«День защитника Отечества»	инструктор по ФК воспитатели
Март	Консультация	«Весеннее здоровье для	инструктор по ФК

		дошколят»	
Апрель	Консультация	«Как помочь ребёнку овладеть мышечной силой»	инструктор по ФК
«Просыпайся, не ленись, на зарядку становись!» - каждую среду совместная зарядка детей и родителей.			

3. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья*;

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;*

13) *взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;*

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;*

15) *предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*

16) *обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.*

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС физкультурного зала учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС физкультурного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС физкультурного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС физкультурного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС физкультурного зала является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В физкультурном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка): Учеб.пособие. – М., 2002.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – М., 1990.
5. Борисова, М.М., Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Практическая подготовка студентов: учебное пособие. – М., 2008.
6. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста: методическое пособие / М.В. Давыдова. – Челябинск: Искра-Профи, 2013.
7. Доронова Т. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. // Дошкольное воспитание. – 2004. - №1. – 60 с.
8. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – Скрипторий 2003, 2013.
9. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
10. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка. – М., 2008.
11. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших и средних пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова., Л.А. Рыжкова., М.М. Самодурова.; Под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
12. Нечитайлова А.А., Полупина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
13. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд.2-е, дополненное. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
14. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
15. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006.
16. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.
18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.
19. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.

20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.
21. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
22. Реутский С.В. Шпаргалки по зверобатике. Игры и физкультурные занятия с детьми на основе необычных способов передвижения. – СПб.: 2010.
23. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М., 2008.
25. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020.
26. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2004
27. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
28. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
29. Шарманова С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста / Шарманова С.Б., Федоров А.И.// Начальная школа плюс-минус. – 2001 г. -№11.

3.3.2. Средства реализации программы

Перечень оборудования для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-7 лет)

№	Наименование, характеристика	Размеры, масса	Количество (шт.)
1.	Стенка гимнастическая	2,4*0,8м	5
2.	Турник навесной	60	1
3.	Скамейка гимнастическая	3м	4
4.	Щит баскетбольный навесной, фанера, с кольцом и сеткой	120*90см	2
5.	Щит для метания мяча в цель навесной	–	2
6.	Стойки для прыжков в высоту деревянные	комплект	1
7.	Мяч-попрыгун STAR FIT GB-401 с ручкой	45см	30
8.	Мешочек для метания	200гр	50
9.	Обруч пластиковый	600мм	30
10.	Палка гимнастическая пластиковая SEVEN	1м	30
11.	Скакалка резиновая с пластиковыми ручками	1,8м	30
12.	Коврик для йоги STAR FIT FM-101 PVC	173*61*0,5см	30
13.	Конус SEVEN	38см	10
14.	Медицинбол к/з	0,5кг	5
15.	Мат гимнастический	2*1*0,1м	2

	(импортный ПВХ)		
16.	Мяч баскетбольный Jogel JB-100	5 р.	2
17.	Дуга для подлезания (фанера)	h=30см	5
18.	Дуга для подлезания (фанера)	h=40см	5
19.	Дуга для подлезания (фанера)	h=50см	5
20.	Дуга для подлезания (фанера)	h=60см	5
21.	Батут спортивный 48, АВ 80с	–	1
22.	Лестница деревянная с зацепами	2,28*0,42м	1
23.	Змейка шагайка	–	2
24.	Полифункциональный набор "Радуга" АЛ 204М	–	1
25.	Мяч резиновый	150мм	30
26.	Мяч массажный	9см	30
27.	Коврик резиновый массажный	–	12
28.	Стойка для обручей (напольная) – 3 кронштейна	–	1
29.	Канат для перетягивания	Д40 3м	2
30.	Тоннель для подлезания	2 м Д75см	2
31.	Массажная дорожка	145*40 см	7
32.	Игра "Кольцеброс" У 653	–	10
33.	Бревно гимнастическое напольное	3м	1
34.	Лабиринт спортивный	5 секций	1
35.	Канат для лазанья с узлами	Д30мм 2,3м	2
36.	Городки деревянные малые	комплект	4
37.	Кегли У472	комплект	10
38.	Мяч резиновый	200мм	20
39.	Мяч сувенирный	15см	20
40.	Конус	20см	10
41.	Доска навесная ребристая (дерево)	2м	2
42.	Гантели	0,25кг	10
43.	Гантели	0,5кг	10
44.	Эспандер кистевой кольцо	10кг	10
45.	Контейнер для мячей на колесиках	–	4
46.	Диск "Здоровье"	–	30
47.	Мягкий модуль "Малышок" 20 предм.	комплект	1
48.	Степ-платформа STAR FIT SP-101 2 уровня	–	30
49.	Эспандер плечевой STAR FIT ES-102	5 струн	10
50.	Стеллаж для хранения фитболов хромированный 3м 2 уровня	–	1
51.	Детский игровой набор «Весёлые старты»	комплект	1

3.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Виды физкультурно-оздоровительной работы	Время проведения и продолжительность	Ответственные
1.	Образовательная область «Физическое развитие» Физическая культура <u>занятия</u>	3 раза в неделю длительностью: в младшей группе – 15 мин. в средней группе – 20 мин. в старшей группе – 25 мин. в подготовительной – 30 мин.	Челпанова Д.С.
2.	Образовательная область «Физическое развитие» <u>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:</u> утренняя зарядка; проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке; бодрящая гимнастика после дневного сна; физкультминутки; динамические паузы; самостоятельная двигательная деятельность детей с учетом их	ежедневно перед завтраком длительностью: в младшей группе – 10 мин. в средней группе – 10 мин. в старшей группе – 10 мин. в подготовительной – 10 мин. ежедневно (в дни проведения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре 5-10 мин.) ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) младшая группа – 15-20 мин. средняя группа – 20-25 мин. старшая группа – 25-30 мин. подготовительная – 30-40 мин. ежедневно в младшей группе – 5-6 мин. в средней группе – 6-8 мин. в старшей группе – 8-10 мин. в подготовительной – 10 мин. ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. в зависимости от вида и содержания деятельности ежедневно по 10 мин. между различными видами деятельности ежедневно в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей детей под	Челпанова Д.С. Челпанова Д.С. воспитатели воспитатели воспитатели

	индивидуальных данных и потребностей; физкультурные досуги	наблюдением воспитателя 1ч.25 мин. – 1ч.50 мин 1 раз в месяц длительностью: в младшей группе – 15 мин. в средней группе – 20 мин. в старшей группе – 25 мин. в подготовительной – 30 мин.	воспитатели Челпанова Д.С.
4.	Образовательная область «Физическое развитие» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. гигиенические процедуры; комплекс закаливающих процедур: соблюдение температурного режима; соблюдение режима проветривания; соблюдение режима кварцевания групповых помещений; воздушные ванны; соблюдение питьевого режима; профилактика плоскостопия (ходьба босиком по массажным коврикам и ребристой доске)	в соответствии с планом работы ежедневно ежедневно ежедневно, согласно графику проветривания ежедневно, согласно графику кварцевания ежедневно после дневного сна ежедневно ежедневно после дневного сна	воспитатели

3.5 Кадровые условия реализации рабочей программы

ФИО педагога	Должность
Челпанова Дарья Сергеевна	инструктор по физической культуре
Сизова Анна Сергеевна	музыкальный руководитель
Лазоева Ирина Юрьевна	воспитатель
Лиль Юлия Владимировна	воспитатель
Кулекина Марина Анатольевна	воспитатель
Арская Вероника Викторовна	воспитатель
Сергушова Мая Алексеевна	воспитатель
Дорофеева Анна Алексеевна	воспитатель
Микляева Светлана Алексеевна	воспитатель
Дорогова Ирина Валерьевна	воспитатель

Учет анатомо-физиологических особенностей детей в организации их двигательной деятельности

Упражнения на физкультурном занятии в дошкольном учреждении подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей детей.

В результате применения физических упражнений, можно выделить разные виды эффектов и наиболее значимые для детей дошкольного возраста – отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий и кумулятивный (суммарный), который появляется после длительного периода занятий. Необходимость учета подобного воздействия физических упражнений связана с особой пластичностью детского организма и неоправданное манипулирование компонентами нагрузки на занятиях может привести к нежелательным последствиям.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться, прежде всего, на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому при работе с детьми следует помнить, что физическую нагрузку необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Однако это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже быстрее, чем у взрослых. Восстановительный период неодинаков у разных детей. Его длительность связана с индивидуальными особенностями ребенка и уровнем его физической подготовленности.

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основных функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз – на ноги и через стопы – на опору. Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяется в прочную опору, выступает напряжение мышц. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания.

Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника. Но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища.

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи. Эти мышцы смягчают ударную волну по подобию сжатия пружины и гасят ее, увеличивая изгибы позвоночника.

Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.

Для мышц шеи и туловища, играющих активную роль в выполнении перечисленных функций, характерно так называемое статическое напряжение. Величина этого напряжения зависит от веса тела и отклонения туловища от вертикального положения. Максимальной величины оно достигает в положении наклона туловища под прямым углом и вытянутых вперед рук. Статический режим работы для мышц является неблагоприятным, так как они не имеют периодов отдыха, что ведет в свою очередь к ухудшению в мышцах кровообращения и питания, в то время как работа, связанная с движениями тела, создает периоды напряжения и расслабления.

Напряжение мышц и при статической и при динамической работе, прежде всего, направлено на создание опоры, для чего происходит сжатие всех тканей позвоночника. Хорошая опора является необходимым условием увеличения напряжения мышц для изменения положения головы или туловища, что в свою очередь ведет к усилению компрессии позвоночника.

Основную нагрузку при движении туловищем и удержании поз принимают на себя мышцы спины. Так, при разгибании туловища из положения наклона вперед они совершают работу по преодолению веса туловища, а при медленном сгибании – уступают его весу, удерживая от падения.

Важную роль в состоянии позвоночника играют мышцы пояса верхних конечностей. К поясу верхних конечностей относятся ключицы и лопатки. Последние крепятся к позвоночнику только посредством мышц и создают определенную опору для рук. Изменение напряжения мышц зависит от веса рук и от их положения. Напряжение невелико при движении согнутыми руками и наибольшее при движениях вытянутых рук под прямым углом к туловищу. Статический режим работы мышц при удержании вытянутых рук на весу вызывает максимальное напряжение и содействует возникновению сильной компрессии позвоночника. Для расслабления мышц и снижения компрессии позвоночника необходима опора для рук. Примером такой опоры служит постановка рук на пояс, гребни таза, закладывание рук за борта одежды и т.д. Таким образом, мышцы плечевого пояса становятся вспомогательными дыхательными и сокращаются лишь на вдохе, участвуя в поднимании ребер и расслабляясь на выдохе. Подобное чередование напряжения и расслабления мышц улучшает в них кровообращение и при этом попутно происходит облегчение дыхания.

Усиление опорной функции позвоночника происходит при работе руками. Движение рук вызывается сокращением мышц, и возникающее мышечное напряжение сопровождается прижиманием суставных поверхностей друг к другу. Происходит фиксация суставов. При этом, чем дальше от туловища вытянуты руки, тем большее напряжение требуется для фиксации суставов.

Наибольшее напряжение имеет место при работе пальцами, если руки находятся на весу, поскольку необходима фиксация всех вышерасположенных суставов руки, а также лопатки, являющейся опорой для всей руки. Чем дальше от пальцев расположены суставы рук, тем крупнее должны быть мышцы этих суставов и тем сильнее должно быть их напряжение для фиксации. Мышцы, фиксирующие лопатку, начинаются на голове, ребрах и позвоночнике. Пока эти части тела не зафиксированы, отсутствует опора для указанных мышц. Фиксацию осуществляют соответствующие группы мышц, вызывая сжатие позвоночника и ребер. Поскольку позвоночник является опорой всем частям тела, на него падает основная нагрузка. С повышением темпа работы пальцами требования к опоре возрастают. В связи с этим увеличивается напряжение всех мышц, укрепляющих опору, и соответственно нарастает компрессия суставов и позвоночника. Чем мельче и быстрее движения, тем скорее развиваются заболевания позвоночника.

Состояние мышцы в покое не должно характеризоваться повышенным тонусом. Это верно лишь для работающей мышцы при ее сокращении. Если мышцы тверды в состоянии покоя, это значит, что они не могут эффективно расслабиться. Соответственно,

кровообращение в них нарушается, и ухудшаются обменные процессы. Чем хуже расслабление, тем менее эффективно последующее сокращение мышц.

Начинать учить расслаблению необходимо с общего расслабления и самый простой способ – полежать в удобной позе. Общему расслаблению способствует расслабление мышц, имеющих самое большое представительство в центральной нервной системе: мимические, мышцы, обеспечивающие речь, мышцы кисти и пальцев.

Для расслабления мимических мышц следует использовать упражнения, вызывающие положительные эмоции. Общему расслаблению содействуют упражнения для группы глазодвигательных мышц. Отмечено, что движение глаз сопровождается напряжением определенных групп мышц. Усилить эффект расслабления можно сочетанием движений глаз с дыханием.

Поскольку мимические мышцы слабые, тонко дифференцированные, во избежание их переутомления все упражнения следует выполнять в медленном темпе при небольшом количестве повторений (не более 6-8 раз).

Содействует расслаблению и упражнения для речевой мускулатуры. Целесообразно выполнять их на вдохе, на выдохе расслабляться. Например, на вдохе выдвинуть вперед нижнюю челюсть, на выдохе расслабиться. Способствует расслаблению зевание (или его имитация).

Расслабления мышц кисти и пальцев можно достичь потряхиванием кисти и упражнениями с максимально возможным разгибанием пальцев.

Общему расслаблению содействуют и дыхательные упражнения. Наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха. Условия применения дыхательных упражнений должно исключить явление гипервентиляции.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, метании и выполнении общеразвивающих упражнений.

Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил:

Подбор и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;
- для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это, в первую очередь, касается упражнений, направленных на развитие силы.

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения может привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Альтернативные, «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения. Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации их оздоровительной направленности представлены в таблице. Они касаются наиболее часто используемых упражнений и учитывают анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста. Предлагаемые рекомендации можно условно разделить на две группы. К одной группе

относятся предложения по изменению методики применения самих упражнения, к другой – изменения исходных положений.

В программном содержании в каждом возрастном периоде происходит постепенное увеличение и усложнение в выполнении отдельных видов ходьбы, бега, прыжков. Подобную необходимость диктуют свойственные детям дошкольного возраста анатомо-физиологические и функциональные особенности стопы: костный аппарат стопы имеет во многом еще хрящевую структуру, связки эластичны и растяжимы, мышцы недостаточно сильны и выносливы. Формирование при помощи физических упражнений рациональной техники ходьбы, бега и прыжков происходит одновременно с естественным развитием двигательных функций.

Становление навыка ходьбы происходит в возрасте 5-6 лет в результате постоянного упражнения. При этом наблюдается усиление отталкивания стопой, выполнение активного переката, устранение неблагоприятных сотрясений тела и пассивности большей части мышц. Недостаточное отталкивание является причиной застоя крови в венах голени и излишних вертикальных колебаний тела. С переходом на повышенную двигательную активность избыточные постоянные колебания при ходьбе и беге уже не гасятся естественными амортизаторами, а передаются на коленные и тазобедренные суставы, а затем и на позвоночник. В результате проявляется и плоскостопие, и остеохондроз. Именно эти патологии опорно-двигательного аппарата имеют тенденцию к омоложению и диагностируются уже в 8-9 лет.

Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации оздоровительной направленности

№ п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует

8.	Пережат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

Такие виды ходьбы, как ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы предназначены для укрепления связок и мышц голеностопных суставов и выполняются, как правило, без обуви. Если ребенок занимается в спортивной обуви, то эффективность резко снижается и в результате может возникнуть своеобразная «разболтанность» сустава.

Используя разные по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег, можно оказывать различное влияние на организм ребенка и решать различные задачи физического воспитания:

а) в процессе обучения быстрому бегу, большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Кроме того, быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма;

б) бег со средней скоростью, помимо того, что является важнейшим средством развития общей выносливости у дошкольников, предъявляет определенные требования к технике, которые выражаются в прямом положении головы, активном выносе вперед бедра маховой ноги и перекасте стопы с пятки на носок.

в) важным средством развития выносливости у детей является медленный бег. Он также требует сохранения прямого положения туловища, развернутых плеч, поднятой головы, мягкой постановки ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок.

В оздоровительном беге по мере надобности необходимо переходить с одного способа бега на другой, т.е. менять постановку стопы на опору (с пятки, с носка, на всю плоскость). Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы и голеностопного сустава.

Необходимо помнить, что беговые упражнения требуют хорошей амортизации, поэтому их выполняют в спортивной обуви с супинаторами.

Упражнения в расслаблении являются необходимым компонентом занятий, направленных на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата человека, в рассматриваемом варианте применения это профилактика плоскостопия. При выполнении упражнений надо уметь не только сокращать отдельные мышечные групп, необходимые для выполнения данного движения, но выключать излишние напряжения тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют. Эти упражнения используются в целях устранения излишнего мышечного напряжения, что способствует также развитию подвижности в суставах и увеличения амплитуды движения.

Упражнения в расслаблении с трудом осваиваются детьми дошкольного возраста, поэтому целесообразно систематическое включение их в содержание физкультурных занятий.

Формирование опорно-двигательного аппарата у дошкольников проходит стадии, которые в привычном понимании принимают за нарушение. Это касается в первую очередь состояния свода стопы и предъявляет особые требования к выполнению различного рода прыжков. Наблюдающееся исключение одного или несколько амортизационных звеньев (стопа – голеностопный сустав – колено – тазобедренный сустав – физиологические изгибы позвоночника) диктует необходимость использовать обучение технике различным видам прыжков на достаточно плотное покрытие высотой около 5 см. Также необходимо учитывать, что 3-х минутный интервал отдыха является недостаточным для восстановления свода стопы, 5 и 7 минутные интервалы отдыха обеспечивают достаточное восстановление продольных сводов стопы. Высоты прыгивания от 0,3 до 0,4 м являются наиболее оптимальными для обучения приземлению, т. к. при таких высотах не происходит выраженного уплощения продольных сводов стоп. На начальном этапе необходимо обучать навыкам рационального отталкивания и мягкого приземления. И отталкивание, и приземление требует активного движения в голеностопном суставе. Амплитуда этих движений определяется состоянием связок и мышц сустава. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста необходимо одновременно с обучением структуре движения в целом решать задачу укрепления мышц стопы.

Детям дошкольного возраста противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжелых предметов, упоры, лазание с помощью одних рук), так как они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, а также затрудняют дыхание. Недопустимы также резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

Нежелательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки на скакалке только на одной ноге, так как они предрасполагают к развитию сколиотической осанки у дошкольников.

С возрастом, после 4-5 лет постепенно увеличивается сила отдельных мышц, однако силовые и статические упражнения вызывают у детей быстрое утомление. Дети более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. Однако старших дошкольников следует постепенно приучать к удержанию определенных статических положений для выработки и сохранения правильной осанки.

Центр тяжести у дошкольников находится еще высоко, поэтому дети часто теряют равновесие. В связи с этим необходимо включать на занятиях игры и упражнения, направленные на тренировку равновесия.

В целях развития грудной клетки и улучшения дыхательных функций, рекомендуются упражнения, усиливающие дыхание и тренирующие дыхательную мускулатуру, а также координирующие мышечную деятельность с дыханием. Дыхательные упражнения динамического и статического характера, звуко-речевую дыхательную гимнастику необходимо включать в каждое занятие.

Требования к точному выполнению движений быстро утомляют детей, поэтому в занятиях необходимо чаще использовать подвижные игры и упражнения, не требующие длительного напряженного внимания.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В этой связи необходимо включать в занятия упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Предпочтение следует отдавать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество мышечных групп и интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ	
I. Методический блок	
Инструктор по физической культуре	Воспитатель
1.1. Знает теорию и методику физического воспитания.	1.1. Знает теорию и методику физического воспитания. - знает и умеет выполнять основные движения, спортивные и игровые упражнения.
1.2. Знает образовательную программу, реализуемую в СП детский сад, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).	1.2. Знает образовательную программу, реализуемую в СП детский сад, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
1.3. Знает требования действующего СанПиН.	1.3. Знает требования действующего СанПиН
1.4. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой детском саду.	
1.5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.	
1.6. Организуя занятия физическими упражнениями с обучающимися, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.	
II. Аналитико-диагностический блок	
2.1. Диагностика уровня д/а и физ. подготовленности детей, 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).	2.1. Совместно с инструктором по ф/к проводит обследование уровня д/а и физ. подготовленности детей.
2.2. Анализ результатов диагностики, определение уровня сформированности физ. подготовленности.	2.2. Изучение результатов диагностики по каждому ребенку (по уровням физ. подготовленности; отстающих по качествам).
2.3. Анализ двигательной среды детского сада.	2.3. Анализ двигательной среды группы и участка.
2.4. Анализ материально-технической оснащенности детского сада.	2.4. Анализ материально-технической оснащенности группы и участка.
III. Организационно-педагогический блок	
3.1. Разработка рабочей программы по ф/к.	

3.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с программой, на основе методических материалов, рекомендованных органами образования, с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	3.2 Совместно с инструктором по ф/к участвует в планировании физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
3.3. Планирует создание условий в детском саду для повышения двигательной активности детей.	3.3. Планирует создание условий в группе, на участках детского сада для повышения двигательной активности детей.
	3.4. Продумывает двигательный режим в течение дня, используя организованные и самостоятельные формы физического воспитания.
3.5. Разработка и корректировка системы (рекомендаций) индивидуальной работы по физвоспитанию с целью повышения уровня физ. подготовленности.	3.5. Следуя рекомендациям инструктора по ФК, планирует и организует выполнение индивидуальных заданий с детьми, отстающими в усвоении программного материала, активизирует малоподвижных и ослабленных дошкольников, определяя для этого время в режиме дня.
IV. Физкультурно-оздоровительный блок	
4.1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы, разных форм физического воспитания.	4.1. Помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.
4.1.1. Руководство, организация и проведение занятий.	4.1.1. Присутствие и помощь на занятиях.
	- Контролирует спортивную одежду детей и обувь, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.
	- Перестраивает детей по росту: от самого высокого до самого низкого.
	- к педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию.
	- Помощь специалисту расставить необходимый спортивный инвентарь и убрать его после выполнения детьми упражнений.
	- В ходе <i>вводной части</i> занятия физической культурой воспитатель может вместе с детьми под руководством специалиста выполнить запланированные виды ходьбы и бега.

	- В основной части занятия физической культурой, во время выполнения ОРУ, функция воспитателя - оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Помощь в принятии правильного И.П. или исправлении неверно выполненного движения.
- При выполнении детьми ОРУ в колоннах инструктор по ф/к контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах.	- При выполнении детьми ОРУ в колоннах воспитатель контролирует правильность выполнения упражнений в задних рядах.
4.1.2. Контроль за правильностью выполнения упражнений и осанкой дошкольников, - при фронтальном способе (одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми) организации детей во время проведения занятий физической культурой, - с отдельной группой детей при групповом способе организации дети распределяются на группы, (каждая из которых выполняет свое задание), - при индивидуальном способе (выполнение отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно). Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения, помочь ему увидеть недостатки, а при необходимости прийти на помощь в нужный момент, при организации круговой тренировки на занятиях ф/к воспитатель и инструктор по физической культуре делят «станции» между собой, следят за качеством и обеспечивают безопасность выполнения упражнений, осуществляют при необходимости страховку. Зная индивидуальные возможности каждого ребенка, педагогу необходимо расположиться так, чтобы оказать ему в нужный момент помощь.	
	4.1.3. Во время проведения подвижных игр воспитатель, как и инструктор по физической культуре, должен знать игру, заранее усвоить ее правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены. Участие воспитателя в подвижных играх и игровых упражнениях улучшает эмоциональный настрой дошкольников, оказывает положительное влияние на повышение уровня их двигательной активности.
	4.1.4. В заключительной части занятия физической культурой при подведении специалистом итогов воспитатель также может выразить свое мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что им не удалось.
4.1.5. Организует совместные спортивные мероприятия для	4.1.5. Принимает активное участие во всех мероприятиях,

развития интереса и потребности в физической культуре. Возглавляет подготовительную работу, решает организационные вопросы.	проводимых в детском саду по физическому воспитанию детей. Участвует в процессе подготовки к мероприятиям, вовлекая детей и родителей. При массовом характере мероприятия должно быть несколько помощников из числа воспитателей, помогающих в разных направлениях мероприятия (расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки, стать героями, играть с детьми, стимулировать активность родителей).
4.1.6. Корректирует индивидуальную работу по физическому воспитанию.	4.1.6. Закрепляет новые двигательные навыки с детьми при проведении индивидуальной работы (в течение дня в часы игр и прогулок). Проводит индивидуальную работу с детьми по уровню физической подготовленности.
V. Контроль	
5.1. Осуществляет систему педагогического контроля физической подготовленности ребенка, на основе которого регулярно определяет уровень её сформированности.	5.1. Поддерживает тесный контакт с инструктором по ФК: знает результаты педагогического контроля с целью планирует рекомендованную инструктором индивидуальную работу с детьми.
5.2. Поддерживает тесную связь с мед работником с целью контроля за состоянием здоровья (медотводы от занятий, ограничение физической нагрузки).	5.2. Поддерживает тесную связь с медицинским работником с целью контроля за состоянием здоровья (медотводы от занятий, ограничение физической нагрузки).
5.3. Осуществляет регулирование, коррекцию, диагностику физкультурно-оздоровительных мероприятий.	5.3. Осуществляет регулирование, коррекцию, диагностику физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения).	- Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения).
- контроль физической нагрузки детей по внешним признакам утомления.	- контроль физической нагрузки детей по внешним признакам утомления.
	5.4. Контроль за заполнением тетради «здоровья» (учёт заболеваемости, тетрадь закаливания, паспорт здоровья).
5.5. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.	5.5. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.
	5.6. Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок.

	5.7. Присутствует и помогает на организованных формах физвоспитания, чтобы видеть достижения или недостатки в занятии физическими упражнениями ребёнком.
VI. Безопасность	
6.1. Знает особенности здоровья обучающихся и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.	6.1. Своевременно информирует специалиста об изменении состояния здоровья детей (мед.отводы от занятий, ограничение физической нагрузки).
6.2. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.	6.2. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.
6.3. Оказывает первую медицинскую помощь при необходимости (в случае отсутствия медицинской сестры).	
VII. Консультативный блок	
7.1. Проводит разные формы просветительской работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности с родителями и педагогами.	7.1. Проводит работу с родителями и инструктором по ФК, по организации физкультурно-оздоровительной деятельности в семье.
7.2. Оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбор упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность обучающихся в группе и на прогулке, оформлять рекомендации родителей по организации двигательной деятельности в семье.	

№ п/п	Тема консультации для воспитателей	Дата	Отметка о выполнении
1.	«Какой должна быть физкультурная форма ребенка». «Обувь для занятий по физической культуре». «Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы»	Сентябрь	
2.	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год «Проведение утренней гимнастики»	Октябрь	
3.	Дидактическая игра «Собери мяч»	Декабрь	
4.	Игра в мяч «Десяты» (картотека)	Март	
5.	Консультация «Игры из нашего детства, которые не стоит забывать»	Апрель	