

# Содержание

## **I. Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи .....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	9
1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.....	11
1.5 Ожидаемые результаты.....	14

## **II. Содержательный раздел**

2.1 Связь с другими образовательными областями.....	19
2.2 Формы и методы реализации программы.....	19
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	23
2.4 Особенности психолого-педагогической работы.....	24
2.5 Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий.....	39
2.6 Региональный компонент.....	66
2.7 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	66
2.8 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре педагогами СП.....	68

## **III. Организационный раздел**

3.1 Особенности образовательной деятельности.....	71
3.2 Особенности традиционных, событий, праздников, мероприятий.....	71
3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	71
3.4 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	72
3.5. Программно- методическое обеспечение программы.....	78

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Данная программа (далее – Программа) составлена для реализации образовательной программы дошкольного образования МОУ «ЦО № 1»

г. Ясногорска Тульской области. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 г.);

- СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г.

№ 2);

- Уставом МОУ «ЦО №1» г. Ясногорска Тульской области.

Программа построена на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2021.

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

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

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

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

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и

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

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

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

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

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

## **1.2 Цели и задачи**

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

**Так, исходя из выше описанного, приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:**

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
7. Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
8. Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
9. Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей причастности к миру, желание совершать добрые поступки

#### **Конкретизация задач по возрастам:**

##### **4-5 лет**

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Поддерживать хороший аппетит
3. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
4. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

##### **5-6 лет**

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Поддерживать хороший аппетит

##### **6-7 лет**

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Поддерживать хороший аппетит.
3. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
4. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

##### **4-5 лет**

1. Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
2. Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
3. Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

##### **5-6 лет**

1. Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
2. Закреплять навыки опрятности (замечать неопределенность в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
3. Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);
4. Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

##### **6-7 лет**

1. Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
2. Напоминать о правильном пользовании носовым платком и расческой;
3. Привлекать внимание к внешнему виду;
4. Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

### **4-5 лет**

1. Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);
2. Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
3. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;
4. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;
5. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

### **5-6 лет**

1. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
2. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
3. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
4. Знакомить с правилами ухода за больным.

### **6-7 лет**

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Развитие физических качеств:**

### **4-5 лет**

1. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
2. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
3. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

### **5-6 лет**

1. Учить 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;
2. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. Учить 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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

### **6-7 лет**

1. Учить 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;
2. Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); 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;
3. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

## **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

### **4-5 лет**

1. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
2. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

3. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
4. Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;
5. Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);
6. Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
7. Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

#### **5-6 лет**

1. Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
2. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
3. Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
4. Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
5. Учить кататься на самокате;
6. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### **6-7 лет**

1. Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
2. Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
3. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
4. Способствовать формированию правильной осанки.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

#### **4-5 лет**

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
3. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

#### **5-6 лет**

1. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
2. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
3. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
4. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### **6-7 лет**

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

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

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

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

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

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

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

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

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

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 несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп 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 я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к



участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

*Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

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

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка; *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

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

Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

#### **1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

##### **Развитие детей от 4 до 5 лет (средняя группа)**

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

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

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

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

Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

**Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 4 лет до 5 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- 3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- 4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Развитие детей шестого года жизни(старшая группа).**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 5 до 6 лет.**

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать свои движения и движения товарищей);
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

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

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

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.***

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

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

***Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 6 до 7 лет.***

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **1.5 Ожидаемые результаты**

### **1. О чем узнают дети.**

#### ***Четвертый год жизни***

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания, лазания, катания, бросания и выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх. Узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. Получают представление об органах чувств и о их роли в организме, вредной и полезной пище, о навыках гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### ***Пятый год жизни***

Дети узнают о том, что можно выполнять упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мяча от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. У детей сформируются представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека, о режиме питания, о умении оказывать себе элементарную помощь при ушибах. Узнают о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомятся с понятием «здоровье», «болезнь».

#### ***Шестой год жизни***

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув

ноги)», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***Седьмой год жизни***

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получают сведения о рационе питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закалывающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2. Что осваивают дети**

### ***Четвертый год жизни***

Построения и перестроения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч. Поражать вертикальную и горизонтальные цели; подлезать под дугу (40см), не касаясь руками пола; уверенно лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### ***Пятый год жизни***

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге- активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании- исходное положение, замах; в лазании- чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила, функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах – скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (

не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); сохранять равновесие после вращений или заданных положений: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера; энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек (до 2м).

### **Шестой год жизни**

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпе; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие двигательные умения: сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в длину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; передвигаться на лыжах переменным шагом; кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

### **Седьмой год жизни**

Порядковые упражнения; способы перестроения; общеразвивающие упражнения; разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге- работу рук; в прыжках- плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании- энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании- ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель(горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по канату(шесту)способом «в три приема»; организовывать игру со сверстниками. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

### **Итоги освоения Программы**

#### **Четвертый год жизни**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

#### **Пятый год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается. В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры. Активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность. Контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### **Шестой год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

#### **Седьмой год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно, точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.



## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

### 2.2 Формы, способы, методы организации реализации программы

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок,

физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

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

<b>№</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Задачи занятия</b>	<b>Особенности построения занятия</b>
1	<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
3	<b>Занятие тренировочного типа</b>	Направленно на развитие двигательных и функциональных	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений,

		возможностей детей.	элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
4	<b>Игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5	<b>Сюжетно-игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
6	<b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
7	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
8	<b>Занятие по интересам</b>	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

9	<b>Тематическое занятие</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
10	<b>Занятие комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
11	<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
12	<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	<b>Занятие-соревнование</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

### Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>			
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)		
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 10-15 минут	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут

1.4 Закаливание:			
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна		
- обтирание	Ежедневно после дневного сна		
- босохождение	Ежедневно после дневного сна		
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна		
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>			
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе		1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
<i>3. Активный отдых</i>			
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2 Спортивные праздники	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>			
4.1 Веселые старты	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально		

### **2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

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

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

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

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

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

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

## 2.4 Особенности психолого-педагогической работы

Четвертый год жизни

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

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

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

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

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

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

**Повороты**, переступая на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

### **Музыкально-ритмические упражнения**

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

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

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

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

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

##### **Упражнения с предметами**

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

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

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

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

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

### **Пятый год жизни**

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

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

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

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

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

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

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

### **Подвижные игры**

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

### **Музыкально-ритмические упражнения**

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом



следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

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

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

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

*Скоростной бег:* 15—20 м.

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них**

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

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

Быстрые повороты палки вправо-влево.

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

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

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

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

#### **Игры с обручами**

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

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

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

#### **Игры с бумажными стрелами, самолетиками**

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

#### **Игры**

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

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Игры и упражнения для развития силы**

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

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

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

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

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

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

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

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

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

«Лягушки», «Скок-поскок».

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

«Через ручейки», «Зайчата».

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

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

#### **Упражнения**

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

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

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

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время:

«Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

### ***Спортивные упражнения***

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

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

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

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

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

#### ***Упражнения для туловища***

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

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

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

#### ***Упражнения для ног***

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

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

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

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

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

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

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

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

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

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: **мячами, палками, обручами и др.**

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

#### ***Подвижные игры***

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

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

#### ***Минимальные результаты***

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

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

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

#### ***Шестой год жизни***

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения**

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

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

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

### **Игры на развитие быстроты**

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

«Найди свое место».

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

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

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

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

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

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

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

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

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

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

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

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры**

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

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

«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы**

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

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

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

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

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

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

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

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

### **Упражнения для развития гибкости**

#### **Для рук и плечевого пояса**

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

#### **Для туловища**

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

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

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

#### **Для ног**

Пружинистые приседания.

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

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

### **Игры и упражнения для развития ловкости**

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

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

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

### **Упражнения с фитболами**

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

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

### **Подвижные игры**

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

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

## **Седьмой год жизни**

### **Основные движения**

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

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя

направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

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

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

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

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в

несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной).

Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны.

Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

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

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



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

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

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

### **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

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

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

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

### **Элементы спортивных игр**

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

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

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

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

### ***Игры на развитие быстроты***

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

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

### ***Игры со сменой темпа движений***

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

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

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

Бег наперегонки.

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

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

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

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

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

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

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

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

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

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

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

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

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

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

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

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

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

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

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

### ***Парные упражнения***

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

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

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

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

*Подвижные игры*

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

«Тренировка летчиков».

***Упражнения для развития гибкости***

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

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

*Для туловища*

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

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

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

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

*Для ног*

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

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

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

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

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

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

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами*

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

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

Подбрасывание кольца ногами.

*Упражнения с футболами*

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

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

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

*Подвижные игры*

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

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

*Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## 2.5. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 4 до 5 лет)

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий. Переход на бег. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки с остановкой по сигналу; бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» «Лиса в курятнике»	«Пробеги тихо» «Зайцы и волк»	«Огуречик, огуречик» «Если тебе нравится»	«Подарки» «Солнышко и дождик»
<b>Игры м/п</b>	Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Если тебе нравится» «Пойдём в гости»	«Капуста - редиска».
Нетрадиционные формы	Дых/у «Куры» Ритмика	Дых/у «Самолет» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Насос» Корректирующие дорожки	Дых/у по выбору педагога Гимнастика для глаз

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонну по одному; по сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры .Бег с перепрыгиванием через шнуры.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении . 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.
<b>ОРУ</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» «Кегли»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»	«Совушка» «Самолеты»	«Мы – весёлые ребята» «Карусель»
<b>Игры м/п</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Мы осенние листочки»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Подуем на плечо» Самомассаж рук.	Дых/у «Ходьба» Гимнастика для глаз	Дых/у «Трубач» Корректирующие дорожки	Релаксация

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-неделя	2-неделя	3-неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками. поставленными по всему залу произвольно. Построение возле кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. переход на обычную ходьбу; бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками. поставленными в один ряд.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. 2.Ходьба по г/с боком приставным шагом.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрее к своему флажку» «Кролики»	«Подарки» «Перелет птиц»	«Лиса в курятнике» «Найди себе пару»	«У медведя во бору» «Зайка серенький сидит»
<b>Игры м/п</b>	«Звериная зарядка»	«На параде» Ходьба в колонне по одному за ведущим.	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Три медведя»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Жук» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Часики» Гимнастика для глаз	Танцевальные движения	Дых/у «Петух»

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1 неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в пары, бег врассыпную, построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу остановка и выполнение задания.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнуру. Положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 м. 2. Ползание по г/с на четвереньках с опорой на колени и ладони.	1. Ползание по г/с на животе. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом. Руки за головой.
<b>ОРУ</b>	С платочком	С мячом	Без предметов	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики» «Цветные автомобили»	«Птички в гнездышках» «Непослушные цыплята»	«Снежинки-пушинки» «Лохматый пес»	«Мороз красный нос» «Котята и щенята»
<b>Игры м/п</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Светофор» Самомассаж рук	Дых/у «Куры» Корректирующие дорожки	Ритмика	Релаксация



## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
<b>Основные виды движений</b>		1.Прыжки с г/с (высота 25 см). 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1.Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по г/с с мешочком на голове
<b>ОРУ</b>		С мячом	С косичкой	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>		«Самолёты» Фигуры»	«Зайка беленький сидит» «Снежинки-пушинки»	«Собери букет» «Пастух и стадо»
<b>Игры м/п</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)
<b>Нетрадиционные формы</b>		Точечный массаж Дых/у «Самолет»	Дых/у «Ветер» Аэробика	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному на носках с разным положением рук. Ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по одному в движении.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с (на середине скамейки остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2.Прыжки через бруски.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание по г/с на четвереньках.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба. перешагивая через бруски.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	На скамейке	С мячом	С гимнастической палкой
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей» «Медведи и пчелы»	«Лохматый пес» «Плотники»	Эстафетная игра «Наша армия сильна» «Санний поезд»	«Зайцы и волк» «Кошки- мышки»
<b>Игры м/п</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Кто ушел»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика Корректирующие дорожки	Дых/у «Кошка» Точечный массаж	Дых/у «Солдат» Гимнастика для глаз	Релаксация

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-неделя	4-неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через шнур.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. хват с боков.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и ступни «помедвежьи». 2.Ходьба по доске, положенной на пол.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С мячом	С флажками
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»	«Перелет птиц» «Котята и щенята»
<b>Игры м/п</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корригирующим дорожка	Дых/у «Ушки» Аэробика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег в рассыпную. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с разным видом ходьбы по сигналу воспитателя, легкий бег.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по г/с опорой на ладони и колени.	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах и з обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
<b>Игры м/п</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Назови профессии»- игры с мячом	«Будем здоровыми»	«Солдаты»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Самомассаж рук Ритмика	Дых/у «Воздушный шар» Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Точечный массаж	Релаксация

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с разным выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по г/с на животе.	1. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки» «У медведя во бору»	«Собери букет» «Пчелки»	«Лягушки» «Непослушные цыплята»	«Прыжки на травке» «Снайперы»
<b>Игры м/п</b>	«Муравьишки»	«Угадай, где спрятано»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«По дорожке»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Кошка» Пальчиковая гимнастика	Ходьба по корригирующим дорожкам	Аэробика	Релаксация

## Комплексно тематическое планирование физкультурных занятий (от 5-до 6 лет)

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному переходом на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны, ходьба в колонне по одному с пятки на носок, семенящим шагом
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .	1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом. 3.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля.	1. Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Ловишки с ленточками»	«Фигуры» «Мы веселые ребята»	«Удочка» «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята» «Найди свой цвет»
<b>Игры м/п</b>	«Запрещенное движение»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	«Мяч по кругу»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по одному, в глубоком приседе. Непрерывный бег в теч. 1 мин.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба широким шагом, семенящим. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по г/с боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди)	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча большого диаметра друг другу из-за головы. 3. Ползание по г/с на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Ползание-пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по г/с с перешагиванием на середине через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц» «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	«Удочка» «Найди себе пару»	«Гуси-лебеди» «Кошка и мышка»
<b>Игры м/п</b>	«Найди и промолчи»	«Овощи-фрукты»	«Летает- не летает»	«Затейники»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у по усмотрению Гимнастика для глаз Пальчиковый массаж	Дых/у «Ушки» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у по усмотрению Пальчиковый массаж (большой палец)	Психогимнастика М.И. Чистяковой

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, смыкание, размыкание. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег между предметами, бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с изменением направления, бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Ходьба с изменением темпа движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание в колонне по одному. Ходьба по периметру площадки с выполнением заданий по сигналу. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Отбивание мяча после отскока от пола одной рукой.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 2. Ходьба по г/с приставным шагом боком. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	1. Подлезание под шнур боком. 2. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой и левой ноге до препятствия.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Круговая лапта» «Удочка»	«Эстафета парами» «Две ладошки»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
Игры м/п	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Кто ушел?»	«У кого мяч?»



## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Смыкание, размыкание в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег «змейкой».	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, перестроение из колонны в круг в движении. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением заданий. Построение в круг.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в круг в движении. Ходьба с высоким подниманием колена по кругу и бег по кругу с изменением направления, с захлестом голени.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по г/с на носках. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	1. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине). 2. Отбивание мяча от пола левой и правой рукой поочередно. 3. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками по г/с. 3. Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Кто скорее доберется до флажка»	«Уголки» «Снежная перестрелка»	«Гуси-лебеди» «Ловишки»	«Хитрая лиса» «Веселые ребята»
<b>Игры м/п</b>	«Хвост змеи»	«Друзья»	«Кто ушел?»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Кошка» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Насос» Пальчиковый массаж Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Релаксация

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой шагом. 3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах разными способами. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба между предметами, с высоким подниманием колена.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с гимнастическим шагом с поворотом на середине. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
<b>ОРУ</b>		С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
<b>Подвижные игры</b>		«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
<b>Игры м/п</b>	«	«Зимушка- зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»
<b>Нетрадиционные формы</b>		Дых/у «Приседы» (А.Н.Стрельникова)	Дых/у «Повороты головы» Точечный массаж Корректирующие дорожки	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с раскладывая и собирая предметы. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча от пола. 3.Подлезание под дугу.	1. Метание мешочков в цель. 2.Подлезание под шнур. 3.Перешагивание через шнур.	1.Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Ведение мяча по прямой шагом.
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»
<b>Нетрадиц.ф</b>	Дых/у «Кошка»	Дых/у «Насос»	Дых/у «Обними плечи»	Релаксация

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2. Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба по г\с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г\с с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Ходьба на носках между предметами. 3. Метание мешочков в цель.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Большой маятник» (А.Н.Стрельникова) Гимнастика для глаз	Дых/у «Ушки» (А.Н.Стрельникова) Точечный массаж	Дых/у «Повороты головы» (А.Н.Стрельниковой) Точечный массаж	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег враспынную. Ходьба в полуприседе. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Пролезание в обруч левым и правым боком.	1. Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3. Метание вдаль мешочка с песком.	1. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом.
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»
Игры м/п	«Мяч водящему»	По выбору детей	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Релаксация

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег враспынную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3. Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по-пластунски. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С обручем	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация

## Комплексно – тематическое планирование (отбдо 7 лет)

<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
неделя Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три круга.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прыжки с доставанием предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба по г/с , поднимая прямую ногу –хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу-развести руки в стороны.	1.Ползание по г/с на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 3.Прыжки из обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса» «Друзья»	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Ловишки с лентой» «Уголки»	«Мышеловка» «Парный бег»
<b>Игры м/п</b>	«Мяч по кругу»	«Овощи-фрукты»	«Будь внимателен»	«Сбей кеглю»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Релаксация

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей; бег в среднем темпе 1.5 мин, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, широким, семенящим шагом. Бег враспынную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски мяча вверх и его ловля после хлопка.	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по г/с на животе. 3. Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове.	1. Ползание на четвереньках по прямой. Подталкивая мяч головой; ползание под шнуром или дугой, подталкивая мяч вперед. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по г/с, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем по 4 человека	На гимнастических скамейках	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Жмурки» «Встречные перебежки»	«Мяч через сетку» «Парный бег»	«Удочка» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Голова и хвост дракона»	«Затейники»	Эстафета «Сбор урожая»	«Картошка»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация



## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, с различным выполнением заданий для рук; семенящим и широким шагом.	Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. Эстафета «Мяч водящему»	1. Прыжки между двух параллельных шнуров, продвигаясь вперед (ноги в стороны, одна нога посередине). 2. Бросание мяча друг другу. Стоя в шеренгах. 3. Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, между предметами, положенными в одну линию.	1. Лазанье на г/стенку разноименным способом. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом с приседанием на середине. 3. Забрасывание мяча в корзину.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С скакалкой	С кубиком	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с лентой» «Наседка и цыплята»	«Удочка» «Мяч капитану»	«Пустое место» «Две ладошки» музыкальная	«Встречные перебежки» «Уголки»
<b>Игры м/п</b>	«Будь внимателен»	«Кто ушел»	«Перебрось мяч через сетку»	«Фигуры»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Ладони» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Ладони» (А.Н. Стрельникова) Аэробика Точечный массаж	Релаксация

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с различным положением рук, бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, широким и семенящим шагом, переход на обычную ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба врассыпную;	Построение в шеренгу . перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с на животе. 3.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1.Ползание по г/с на ладонях и ступнях 2.Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах на месте с зажатым между ног мячом.
<b>ОРУ</b>	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос» «Мыши и кот»	«Охотники и зайцы» «Совушка»	«Уголки» «Снежные перестрелки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
<b>Игры м/п</b>	«Картошка»	«Звериная зарядка»	«Хвост змеи»	-
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка»	Релаксация

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук- за голову. На пояс, вверх; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба и бег врассыпную, перестроение в три колонны.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по рейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по прямой на четвереньках. Подталкивая мяч впереди себя головой. 3. Перебрасывание мяча в тройках.	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. не касаясь верхнего края. 3. Ходьба по г/с боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	1. Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба в двум г/с парами. Держась за руки. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом» «Ножки отдыхают»	«Догони свою пару» «Краски»	«Снежная перестрелка» «Уголки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
<b>Игры м/п</b>	«У жирафов»»	«Зимушка-зима»- танцевальные движения	«Хвост змеи»	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>		Дых/у «Насос»»	Корректирующие дорожки	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба коротким, семенящим шагом. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу( два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой ); переход на ходьбу в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнения задания. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через бруски. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди(баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу(шнур) прямо и боком.	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно г/с, держась за руки, свободная рука на поясе. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по г/с с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки и з обруча в обруч. Без паузы. Используя взмах рук.
<b>ОРУ</b>	С обручем по 4 человека	С палкой	Без предметов	С мячом
<b>Подвижные</b>	«Гори, гори ясно»	«Совушка»	«Встречные перебежки»	«Два Мороза»

<b>игры</b>	«Путаница»	«Пустое место»	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»
<b>Игры м/п</b>	«Дружные пингвины»	«Саный поезд»	И/У «Снайперы»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Большой маятник» Пальчиковый массаж	Гимнастика для глаз Дых/у «Ушки»	Корректирующие дорожки Ритмика	Релаксация

<b>МАРТ</b>				
<b>неделя</b> Этапы занятия	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Рек и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналам педагога.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по г/с навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь, ноги вместе). 3. «Передай мяч в шеренге».	1. Прыжки через шнуры, расположенными по двум сторонам зала. 2. Переброска мячей в парах (способ по выбору детей). 3. Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через бруски, попеременно на правой и левой ноге, руки за голову. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Третий лишний» «Догони свою пару»	«Ловишка с мячом» «Дорожка препятствий»	«Гуси-лебеди» «Медведь и пчелы»	«Горелки» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Дорожка препятствий»	«Шел крокодил»	«Воздушный шар»	«Эхо»

**АПРЕЛЬ**

неделя Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Игра «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на зодьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	И/з «По местам». Ходьба и бег с выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1.Прыжки на мат с трех шагов. 2 Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках-«Кто быстрее до кубика».	1.Метание мешочков в цель. 2. Ползание по г/с на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем по 4 человека	Без предметов	На гимнастической скамейке
<b>Подвиж. игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Подмигалы	«Мышеловка»	«Хитрая лиса»
<b>Игры м/п</b>	«Стоп»	«Фигуры»	«Парашют»	«Затейники»
	Дых/у «Перекаты»» Пальчиковый массаж	Дых/у «Шаги» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Ладшки» Точечный массаж	Релаксация

**МАЙ****Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>недели</b> <b>Этапы</b> <b>занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения( без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движения ( без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога. Ходьба мелким и широким шагом; ходьба и бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с , передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу. Продвигаясь вперед. 3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками .	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	1. Метание мешочка на дальность. С , приставляя пятку одной ноги к носку другой. руки за голову. 3. Ползание по г./с на четвереньках.	1. Лазанье по г/стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2.Ходьба по г/с , перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками
<b>Подвижные игры</b>	«Салки» «Третий лишний»	«Парашют» ( с бегом) «Коршун и наседка»	«Футбол» «Садовник»	«Совушка» «Пустое место»
<b>Игры м/п</b>	«Зоопарк»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Лови-не урони»

Нетрадиционн ые ормы	Дых/у «Перегонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Насос»»	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка»	Релаксация
-------------------------	---	-----------------------------------	---	------------



## 2.6 Региональный компонент

Реализация регионального компонента осуществляется во взаимосвязи с социальными учреждениями г.Ясногорска, а также при их поддержке и совместной деятельности педагога и детей, в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдается культурно-досуговой деятельности. В процентном соотношении составляет 20%.

Региональный компонент в образовательной области «Физическое развитие» включает:

### «Физическая культура»:

беседы о спортсменах – чемпионах, гордости Тулы и Тульской области;  
беседы о видах спорта, просмотр мультфильмов на спортивную тематику;  
использование русские народных игр: «Волк и гуси», «Серый волк», «Горелки» др;  
Проведение спортивных праздников, развлечений, эстафет, соревнований, мини-Олимпиад.

### «Здоровье»:

Беседы о здоровье: «Я и мое тело», «Уроки Айболита», «Уроки этикета», «Уроки Мойдодыра»;

Проектная деятельность;

Устройство в группе уголка здоровья, здорового питания.

## 2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

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

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в СП условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, терапии и т.п.);
5. Проведение работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
7. Создание газет для родителей и т. п.

### Особенности взаимодействия с семьями воспитанников (младшего дошкольного возраста)

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми. Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие. В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

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

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

##### **от 3 до 4 лет**

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

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

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

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

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

##### **От 4 до 5 лет**

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

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

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

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

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

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

#### **Старшего дошкольного возраста(от 5 до 6 лет)**

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

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

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

#### **Подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### **2.8. Особенности взаимодействия со специалистами СП**

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

Так я:

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

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

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

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

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомя воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

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

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

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

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

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

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

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

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

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

**Очень важно помнить, что:**

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

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Особенности образовательной деятельности

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

По действующему СанПиН занятия по физической культуре проводятся:

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

#### 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

	Тема события	Тема спортивного мероприятия
Сентябрь	«Осень»	«Осенние краски»
Октябрь	«Край, в котором мы живем»	«Край, в котором мы живем»
Ноябрь	«Наш дом»	«Папа, мама, я - спортивная семья!»
Декабрь	«Зима»	«Ах, как здорово зимой!»
Январь	«Животные»	«Зов джунглей»
Февраль	«Профессии»	«Наши папы-лучше всех!»
Март	«Весна»	«Вместе с мамой»
Апрель	«Транспорт»	«Путешествие в космос»
Май	«Миру – мир»	«Народные игрища»

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

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную

площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

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

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания
- Тележка для спортивного инвентаря
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые ( различного диаметра)
- Прыгающий мяч с ручкой
- Мяч футбольный
- Скакалки
- Гантели пластмассовые
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений
- Обруч пластмассовый плоский
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
- Ключик с шайбой (комплект) – 10 шт
- Летящая тарелка – 10 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Свисток судейский

#### **3.4 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### **Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

### **Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.**

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОО зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОО. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

### **Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников**

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с( младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).



Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей. Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.
4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.
5. В качестве теста следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.
6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).
7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.
8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

**Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:**

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;
- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать

высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании. Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки. Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

### **Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста**

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень. Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДООУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо- физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий. 3

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра

мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

### **Организация тестирования.**

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- Бег 30 м и метание на дальность;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

### **Методика проведения тестов.**

#### **Челночный бег 5х6 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **Прыжок в длину с места.**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

#### **Подъем туловища в сед из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись

плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

#### **Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

#### **Отбивание мяча от пола.**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

#### **Бег 30 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмахку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

#### **Наклон туловища вперед из положения сидя.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических

качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ

### **3.5 Программно-методическое обеспечение.**

#### **1.Алябьева Е.А.**

Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2019. -144 с. – (Растим детей здоровыми).

#### **2. Волошина. Л. Н., Гавришова Е.В, Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.**

Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград : Учитель, 2019.-141 с.

#### **3.Воронова. Е.К..**

Формирование двигательной активности детей 5-7лет : игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2019.-127с.

#### **4. Кириллова Ю. А.**

Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.-80 с.

**5.Михайлова-Свирская Л.И:** Работа с родителями. Пособие для педагогов ДОО. ФГОС. - М.: Просвещение, 2017.

#### **6. Подольская Е.И.**

Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ -Волгоград: Учитель, 2014. -207с.

#### **7. Пензулаева Л.И.**

Физкультурные занятия в детском саду:4-5лет.5-6 лет. 6-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-80с.

**8.Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.**

**Мозаика-Синтез, 2016.17. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.**

Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / -Волгоград: Учитель, 2017. -159с

#### **9. Харченко Т.Е.**

Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми).

**10. Ресурсы сети Интернет:** <https://nsportal.ru>, <https://www.maam.ru>, <http://dochkolenok.ru>, <http://chitariki.ru>, <http://vospitateljam.ru>.

Планирование образовательной деятельности в ДОО.

**11. От рождения до школы.** Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2021