

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Светлячок»  
652380 Кемеровская область, Промышленновский район,  
пгт. Промышленная, ул. Рабочая, 1  
электронная почта: svetlya4ok.pr@mail.ru; сайт: [http://светлячок.промоб.](http://светлячок.промоб.рф)

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад «Светлячок»  
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

Подписан:  
Зудина Татьяна  
Сергеевна  
Дата: 2022-10-15  
10:20:35  
Foxit Reader  
Версия: 9.5.0

Зудина  
Татьяна  
Сергеевна

**УТВЕРЖДАЮ.**

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад «Светлячок»  
Т.С. Зудина  
Приказ № 212 от «30» августа 2022г.



## Рабочая программа

# Инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Шапошникова Анна Юрьевна,  
инструктор ФИЗО

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы .....	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4.	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....	10
1.5.	Планируемые результаты.....	15
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>17</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «физическое развитие» по возрастам.....	17
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы..	41
2.3.	Учебный план реализации рабочей программы дошкольного образования дошкольным учреждением.....	43
2.4.	Комплексно - перспективное планирование по возрастным группам.....	43
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	59
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.....	66
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	69
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>71</b>
3.1.	Организация предметно - развивающей среды.....	71
3.2.	Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков детей.....	73
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	84
	<b>Приложение 1.....</b>	<b>86</b>
	<b>Приложение 2.....</b>	<b>87</b>

## **I.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад «Светлячок» разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «МБДОУ «Детский сад «Светлячок», согласно требованиям ФГОС ДО, с учётом УМК Пензулаевой Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду» к программе « От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

**Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

Конституция РФ, ст. 43, 72

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.
- Устав ОУ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Лицензией на разрешение образовательной деятельности по программам дошкольного и дополнительного образования № 15622 от 24.12.2015г., серия 42 ЛО1 № 0002664.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049 -13 от 30.07.2013г .№58
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель Программы:** Всестороннее развитие воспитанников и позитивная социализация в адекватных раннему и дошкольному

детству видах деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Для достижения этой цели 5 издание программы «От рождения до школы» обеспечивает оптимальное сочетание классического дошкольного образования и современных образовательных технологий. Достижение целей обеспечивает решение следующих задач:

### **Задачи Программы:**

- ❖ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ❖ обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- ❖ обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- ❖ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ❖ объединение образования и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно - нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ❖ формирование общей культуры личностей воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- ❖ обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня;
- ❖ возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- ❖ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- ❖ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- ❖ определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

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

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

В основе реализации основной образовательной программы лежит культурно - исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- ❖ полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- ❖ индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- ❖ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ❖ поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- ❖ партнерство с семьей;
- ❖ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ❖ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ❖ возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ❖ учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- ❖ обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

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 физической культуры несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- ❖ *Принцип осознанности и активности*, направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм и предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.
- ❖ *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*.
- ❖ *Принцип повторения*, предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- ❖ *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения*
- ❖ *Физкультурных занятий, непрерывности и систематичности и чередования 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.

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, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

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 дифференцированную и индивидуальную работу.

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

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

#### **1.4. Возрастные особенности детей с 3 до 7 лет.**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За

первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по

сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет,

суставно-связочный аппарат и мускулатура) детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает

встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. - В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности: - Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме. - Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр

большой, средней и малой интенсивности. - Ритмическая гимнастика. - Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей. - Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от 3 лет до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

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

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

#### **Общие показатели физического развития.**

- ❖ Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- ❖ Двигательные умения и навыки.
- ❖ Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- ❖ Навыки здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты**

## **Вторая младшая группа**

- ❖ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❖ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ❖ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ❖ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ❖ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **Средняя группа**

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

## **Старшая группа**

- ❖ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❖ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ❖ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ❖ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;



- ❖ Овладение основными видами движения;
- ❖ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Подготовительная группа**

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

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»:

- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Диагностика физического развития детей проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. (приложение № 1) Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

## **III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением

заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя

захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### **4. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:



## **1. Основные движения**

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч)

вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде. Учиться плавать.( при наличии соответствующих условий).

#### **4.Подвижные игры**

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

**Спортивные развлечения.** «Спорт-это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет** Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми- эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

**1. Основные движения**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске

вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.



Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки»,

«Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

#### **1. Основные движения**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней

скоростью на 80120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в

разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки),

удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

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

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных 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 передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## **5. Подвижные 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», «Краски», «Ловишки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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



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

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

**Формы реализации Программы** (организационные формы) - это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Способы реализации Программы:

**Методы реализации Программы** - это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков.

Различают три группы **методов**:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

**Средства реализации Программы** (средства обучения) - это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

**Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья дошкольников**

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Конкретное содержание указанных форм, методов, способов и средств образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах детской деятельности.

### 2.3. Учебный план реализации рабочей образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность					
основной вид деятельности	Периодичность				
	Младшая группа	Средняя группа	старшая группа	Разновозрастная группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

### 2.4. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.

#### Младшая группа

Количество часов Дата	Задачи
<b>Сентябрь</b>	
2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
2	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за

	воспитателем; прыжках на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд.
2	Мониторинг
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
2	Упражнять в ходьбе и беге всей группой по кругу, умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично выполнять бросок мяча из - за головы.
2	Мониторинг.
<b>Октябрь</b>	
3	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу: группироваться при лазании под шнур. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
<b>Ноябрь</b>	
2	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; продолжить учить ходить и бегать друг за другом по краю зала.
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
2	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в прокатывании мяча по прямой; в ползании.
2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость в игровом задании с мячом.

<b>Декабрь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.
2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании.
2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
3	Продолжить учить ходить и бегать друг за другом по краю зала; побуждать выполнять энергичный бросок мяча и мешочка.
1	Упражнять в перестроении из шеренги в колонну; в ползании; развивать меткость.
<b>Январь</b>	
2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
3	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; в прокатывании мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке.
<b>Февраль</b>	
2	Упражнять в бросании мяча вдаль; умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.
2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки продвижением вперёд.
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и

	глазомер в заданиях с мячом.
2	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; побуждать к уверенному нахождению на высоте.
3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление; функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
<b>Март</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2	Развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие, уверенно действовать на возвышенности.
2	Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; в бросании мяча; в лазанье.
<b>Апрель</b>	
2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
3	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезть через препятствия (скамейку); формировать умение подлезать под дугу, не задевая препятствия; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой.
<b>Май</b>	

2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках в длину.
1	Мониторинг.
2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль.
1	Мониторинг.
1	Развивать скоростные качества посредством подвижных игр.
2	Мониторинг.
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
3	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; задания в равновесии и прыжках.

### Средняя группа

Количество часов Дата	Задачи
<b>Сентябрь</b>	
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с подпрыгиванием и продвижением вперёд; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
3	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
3	Мониторинг.
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Закреплять умение энергично выполнять бросок мяча из – за головы.
3	Мониторинг.
<b>Октябрь</b>	
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 – 3 раза в чередовании), в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
3	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю двумя руками; упражнять в прыжках развивая точность приземления, лазанье под дугу (шнур).
3	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления, лазанье под дугу (шнур).
3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по

	сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в прыжках, ловкость и глазомер при перебрасывании мяча.
4	Продолжить учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
1	Упражнять ходьбе и бегу с изменением направления движения, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; прыжки из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги; развивая координацию движений.
<b>Ноябрь</b>	
3	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий; в ловле мячей; в равновесии; в прыжках с продвижением вперёд, между предметами.
3	Упражнять в ходьбе и беге кругу, в ходьбе и беге на носках ; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мячей.
3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
3	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.
<b>Декабрь</b>	
2	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.
1	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу.
2	Упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами.
1	Развивать ловкость, меткость, скоростные качества в игровых упражнениях.
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному; повторить ползание на четвереньках; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.
1	Упражнять в метании снежков, развивая силу броска, развивать скоростные качества посредством бега.
2	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.



1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; в сохранении устойчивого равновесия.
<b>Январь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках и подбрасывании мяча.
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, в равновесии, перебрасывании мяча друг другу и отбивании мяча о пол.
2	Упражнять в беге и прыжках.
2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать ловкость и глазомер при упражнениях с мячом, в прыжках.
1	Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.
2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках и ползании.
<b>Февраль</b>	
1	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге.
2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину, в бросании мячей двумя через шнур и прокатывании мяча.
1	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
1	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).
1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии и прыжках; повторить ползание по гимнастической скамейке «по – медвежьей».
<b>Март</b>	

2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.
2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину, в бросании мячей через шнур и прокатывании мяча.
1	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой.
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
1	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).
3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии и прыжках; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи».
<b>Апрель</b>	
1	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, повторить задания в равновесии, в метании и прыжках.
1	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
3	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в прыжках в длину; метание мячей и мешочков в горизонтальную цель; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе по кругу, в прыжках в длину с места и через короткую скакалку; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания с бегом.
3	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель и на дальность.
<b>Май</b>	
2	Упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закрепить прыжки через короткую скакалку.
3	Мониторинг.
2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

4	Мониторинг.
1	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

### Старшая группа

Количество часов Дата	Задачи
<b>Сентябрь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
1	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; повторить упражнения в равновесии.
3	Мониторинг.
1	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную; игровые упражнения с мячом.
4	Мониторинг.
2	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Развивать скоростные качества и ловкость посредством подвижных игр с элементами бега.
<b>Октябрь</b>	
2	Мониторинг.
2	Упражнять в ходьбе и беге с различным и. п. рук; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.
1	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнениях в прыжках. Разучить игровые упражнения.
2	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке.
1	Повторить бег в колонну по одному, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений в игре с мячом.
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в сохранении равновесия в прыжках в высоту и ловкости в бросании мяча вверх.
2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координацию при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами.
<b>Ноябрь</b>	

3	Упражнять в ходьбе в колонне по кругу, ходьбе и бегу враспынную. Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега и бега по сигналу, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ползании.
2	Разучивать ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, познакомить с игрой бадминтон; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей, в ходьбе по повышенной опоре и прыжках.
1	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в равновесии.
<b>Декабрь</b>	
2	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в равновесии, развивая координацию движений.
1	Разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.
2	Упражнять в перестроении из одной колонны в две и обратно, в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках.
1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; в перебрасывании мячей в шеренгах.
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой; повторить катание друг друга на санках.
3	Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метании мяча; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.
1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках через короткую скакалку, в метании мешочков в горизонтальную цель, в упражнении с мячом, ползании.

<b>Январь</b>	
2	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, с мячом, в равновесии, в прокатывании мячей и обручей.
1	Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом.
2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесия и ползание.
1	Упражнять в передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2	Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах.
1	Закреплять навыки поворотов на месте вокруг пяток лыж; передвижения скользящим шагом.
2	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
<b>февраль</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.
1	Упражнять в передвижении ступающим и скользящим шагом.
2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
1	Упражнять в приседании, поворотах и передвижении на лыжах скользящим шагом.
2	Упражнять в ходьбе и бег в рассыпную между предметами; в метании и прыжках; ловля мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
1	Упражнять в передвижении приставными шагами и скользящим шагом.
2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках и ползании.
<b>Март</b>	
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
1	Провести игровые упражнения «Снежная королева», «Весёлые воробушки»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук;

	разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.
2	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.
1	Повторить беге в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках; повторить эстафету с мячом.
<b>Апрель</b>	
3	Упражнять в перестроении из одной в две колонны и обратно в ходьбе, в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании на четвереньках и в равновесии.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.
1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.
2	Упражнять в беге до двух минут, в лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.
1	Упражнять в беге и прыжках посредством игровых упражнений и подвижных игр.
2	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в метании.
1	Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в игре с мячом.
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия и прыжках; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.
<b>Май</b>	
2	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вперёд на двух ногах.
3	Мониторинг.
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Закрепить умение энергично выполнять бросок мяча из – за головы.
6	Мониторинг.

1	Повторить различные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и мячом.
---	--

### Подготовительная к школе группа

Кол - во часов Дата	Задачи
<b>Сентябрь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
1	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
3	Мониторинг.
1	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную; игровые упражнения с мячом.
4	Мониторинг.
2	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Развивать скоростные качества и ловкости посредством подвижных игр с элементами бега.
<b>Октябрь</b>	
2	Мониторинг.
2	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывания мяча и лазанье под шнур.
2	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке.
2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координацию движений при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами. Закрепить ползание по скамье.
2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, ходьба по кругу, ходьба и бег в рассыпную. Лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.
3	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча и мешочков.

<b>Ноябрь</b>	
2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании.
1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжением по дорожке.
2	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей, в ходьбе по повышенной опоре и прыжках.
1	Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в переползании на четвереньках, в равновесии; закреплять навыки владения мячом.
1	Провести игровые упражнения «Снежная королева», «Весёлые воробушки»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.
1	Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, передачи мяча друг другу, ползании.
1	Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом, метания в цель.
<b>Декабрь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в метании мешочков в горизонтальную цель, в равновесии; повторить ведение мяча с продвижением вперёд.
1	Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом.
2	Упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком, приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
1	Упражнять в передвижении на лыжах скользящим шагом.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, мячом, в равновесии, в прокатывании обручей.
1	Закрепить навыки поворотов на месте вокруг пяток лыж; передвижения скользящим шагом.



2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движений, в прыжках, в ползании, в метании.
1	Упражнять в передвижении ступающим и скользящим шагом.
1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания по сигналу, в перебрасывании малого мяча, в ползании на четвереньках, в равновесии.
<b>Январь</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и бег с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесия.
1	Упражнять в передвижении скользящим шагом.
2	Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах, ведение мяча.
1	Упражнять в передвижении ступающим и скользящим шагом.
2	Закреплять навыки ходьбы и бега, развивать координацию движений при переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, упражнять в пролезании в обруч.
1	Упражнять в передвижении на лыжах приставными шагами и скользящим шагом.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега с поворотом по сигналу, повторить задания в пролезании по гимнастической скамейке и равновесии.
<b>Февраль</b>	
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в переползании.
1	Упражнять в передвижении скользящим шагом; повторить приседания, повороты, приставные шаги.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, упражнять в беге с поворотами, учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие; упражнять в ведении мяча.
1	Упражнять в приседании и поворотах, в передвижении скользящим шагом.
2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Март</b>	
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
1	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке.
2	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.
1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.
1	Повторить упражнения в беге с изменением направления движения; игровые упражнения.
<b>Апрель</b>	
2	Закреплять навыки перестроения из одной колонны по одному в колонну по два. Упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать глазомер и точность попадания при метании.
1	Повторить подвижные игры и игровые упражнения с элементами бега, прыжков и мячом.
2	Упражнять в беге до 3-ёх минут, в лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.
1	Повторить подвижные игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и бросками в цель.
2	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в метании.
1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; игровые упражнения с прыжками, передачей и ведением мяча.
2	Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения, развитие координации движений в прыжках через скакалку, закреплять навыки ведения мяча в ходьбе, лазанье по гимнастической скамейке.

2	Повторить разные виды ходьбы и бега, упражнять в равновесии и прыжках.
<b>Май</b>	
3	Мониторинг.
1	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную; игровые упражнения с мячом.
4	Мониторинг.
1	Повторить подвижные игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и бросками в цель.
2	Мониторинг.
1	Повторить различные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и с мячом.

## **2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

**В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:**

- родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей;
- помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи

он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

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

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

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

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой. Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Младший дошкольный возраст**

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

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

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

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

совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

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

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

## **Средний дошкольный возраст**

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.

4. 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.

## **Старший дошкольный возраст**

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**

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.

### **Подготовительная к школе группа**

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

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

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

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

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с медицинским работником 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 дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, и т.п.);
5. Участие медицинского работника, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, точечный массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
9. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
10. Создание газет для родителей и т. п.
11. Проведение совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий, дней открытых дверей, мастер-классов



**Перспективный план на 2022 -2023 учебный год**  
**Взаимодействие инструктора по физической культуре с**  
**родителями воспитанников**

Информационный стенд «Одежда для занятий физической культурой в детском саду».	Сентябрь
Информационный стенд «Спортивный уголок дома».	Октябрь
Информационный стенд «Точечный массаж при ОРЗ»	Ноябрь
Информационный стенд «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка»	Декабрь
Развлечение «Молодецкие забавы»	Январь
Информационный стенд «Зимние игры для детей с участием родителей»	Февраль
Информационный стенд «Кати, лови, бросай». Развивающие игры с мячом.	Март
Информационный стенд «Родителям о закаливании».	Апрель
Развлечения «Летняя спортивная Олимпиада	Май

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

### ***Взаимодействие с медицинским работником***

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

**Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

**Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения.

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

Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

## **Взаимодействие с воспитателями**

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

- 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 ДООУ (провожаю различные консультации). Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. 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 возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. 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 планирую в соответствии с календарно-тематическим планированием.

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. 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, дыхательных игр и упражнений, игр на релаксацию.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит беседы, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь провожу консультации, беседы, 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.

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

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

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными? Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения.

Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

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

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют

формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

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

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.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	2
3.	Тележка для спортивного инвентаря	2
4.	Флажки разноцветные	20

5.	Мячи резиновые (комплект из 15 мячей различного диаметра)	25
6.	Комплект мячей - массажёров (10 мячей различного диаметра)	25
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	20
9.	Лестница гимнастическая	2
10.	Кегли	50
11.	Канат	3
12.	Мяч 1кг	2
13.	Корзина для метания	2
14.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	25
15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
17.	Скакалки	25
18.	Клюшка пластиковая	6
19.	Мяч теннисный	6
20.	Мат гимнастический	6
21.	Конус	4
22.	Мяч футбольный	1
23.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	10
24.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	10
25.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	10



### **3.2. Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков детей.**

Нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. **физическое развитие** (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);

2. **развитие психофизических качеств:**

- измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

### **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется < верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

**Измерение окружности грудной клетки.** Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при

глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

### Ориентировочные показатели физической подготовленности

#### детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8

		Дев		9,8- 11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6- 34,6	31,9- 35,0	31,5- 35,2
		Дев			32,0- 35,0	32,0- 36,0	32,5- 37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

### Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже

задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

*Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).*

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

## **ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

**Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Прыжок в длину с места.** Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Метание мягкого мяча на дальность.** Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Тесты по определению быстроты.**

**Бег на дистанцию 10 метров схода.** На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Бег на дистанцию 30 метров.** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Челночный бег 3X 10 метров.** Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Тесты по определению ловкости.**

**Бег зигзагом.** Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

диагностика физического развития дошкольников финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же

расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Прыжки через скакалку.** Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

### **Тесты по определению гибкости.**

**Наклон туловища вперед.** Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».



Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Тесты по определению выносливости.**

#### **Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров.( в зависимости от возраста детей)**

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

### **Тесты по определению силовой выносливости.**

**Подъем туловища в сед(за 30 секунд).** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Поднимание ног в положении лежа на спине.** Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2) \square$$

где , W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:




1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

1. Борисова, М.М «Малоподвижные игры и игровые упражнения» для занятий с детьми. [текст ] - М.: Мозаика / М.М. Борисова - М.: Мозаика – Синтез, 2015.
2. Воронова, Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 - 7 лет: игры - эстафеты / Е.К. Воронова. - Волгоград: Учитель, 2012г.
3. Зимонина, В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым».[ текст] / В.Н. Зимина - М.: Владос, 2002.
4. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду», 2014г.
4. Маханева, М.Д. « С физкультурой дружить - здоровым быть».[ текст] / М. Д. Маханёва - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
5. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Младшая группа. [ текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.
6. . Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Средняя группа. [ текст ] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.
7. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Старшая группа. [ текст ] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.
8. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. [ текст ] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.
9. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 - лет».[ текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Владос, 2002.
10. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

11. Правдов, М.А. «Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста» .[ текст] / М.А. Правдов - М: Канон + РООИ «Реабилитация», 2006.
12. Рунова, М.А., Бутилова, А.В. «Ознакомление с природой через движение» .[ текст] / М. А. Рунова, А.В. Бутилова - М.: Мозаика - Синтез, 2006.
13. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» .[ текст] / М.А. Рунова - М.: Мозаика - синтез, 2000.
14. Сочеванова, Е.А. «Комплексы утренней гимнастики для детей 4 - 5 лет» .[ текст] / Е.А. Сочеванова - Спб.: Детство – Прогресс, 2010.
15. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
16. Степаненкова, Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду» .[ текст] / Э.Я. Степаненкова - М: Мозаика - Синтез, 2004.
17. Степаненкова, Э.Я «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 – 7 лет». [текст] / Э.Я. Степаненкова - М.: Мозаика - Синтез, 2015.
18. Яковлева, Л.В., Юдина, Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет».[ текст] / Л.В. Яковлева., Р.А. Юдина - М.: Владос, 2003.

# 1 ступень ГТО

I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

## Приложение 2

### Планирование спортивных праздников и развлечений:

Сентябрь	День знаний	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Октябрь	Международный день врача	«Спорт любить-здоровым быть»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Ноябрь	День народного единства	Шашечный турнир	Инструктор по ФК; Воспитатель
Ноябрь	День матери	«Моя спортивная мама»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Декабрь	Всемирный день футбола	«Мы ребята лучше всех нас в футболе ждет успех»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Январь	Спортивный праздник	«Зимние забавы»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Февраль	День защиты Отечества	«Юные защитники Отечества»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Март	Проводы зимы	«Зимние забавы»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Апрель	Всемирный день здоровья	«Путешествие по волшебным островам»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Май	Международный день семьи	«Мама, Папая, Я-спортивная семья»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Июнь	День РОССИИ	«День россии»	Инструктор по ФК; Воспитатель
Июль	День ГАИ	«В гостях у сфетофоре»	Инструктор по ФК; Воспитатель

Август	День Физкультурника	«Физкульт-Ура»	Инструктор по ФК; Воспитатель
--------	------------------------	----------------	----------------------------------

Сентябрь 2022г. I этап Спартакиады.

Октябрь 2022г. Турнир по шашкам

Декабрь 2022г. Мини футбол «Единая Россия».

Январь 2023г. Спортивный праздник «В мире сказок».

Февраль 2023г. Спортивный праздник «Будем в Армии служить».

Март 2023 г. II этап Спартакиады.

Апрель 2023г. III этап Спартакиады.

Май 2023г. Развлечение «Летняя Спортивная олимпиада».