

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Аленький цветочек»  
муниципального образования «Курильский городской округ»  
694541, Россия, Сахалинская область, Курильский район, с.Буревестник, тел. 8(42454) 98-3-70  
ОГРН 1026501100856; ИНН 6511003676; КПП 651101001; БИК 046401001;  
ОКАТО 642208110014; ОКПО 52996664;

Принята:  
на педагогическом совете  
МБДОУ детский сад  
«Аленький цветочек»

Протокол № 5 от 15.08.20

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детский сад  
«Аленький цветочек»  
Ю.С. Мухина

Приказ № 274 от 15.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физкультуре  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

Возрастная категория воспитанников: дети 2-7 лет

Срок реализации программы: 2020 – 2021 уч.год

инструктор по ФИЗО:  
Лунин И.С.

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

1. 2. Цели задачи рабочей программы.

3. Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет

3.1 Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

### 2. Содержательный раздел

3.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» 1 младшая группа

3.3. Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений

3.4. Мониторинг

4. Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет

4.1. Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

4.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» 2 младшая группа

4.3. Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений

4.4. Мониторинг

5. Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

5.1 Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

5.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая

5.3. Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений

5.4. Мониторинг

6. Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

6.1. Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

6.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» старшая группа

6.3. Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений

6.4. Мониторинг

7. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

7.1. Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

7.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» подготовительная группа.

7.3. Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений

7.4. Мониторинг

### 8. 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

8. Перспективный план по взаимодействию с родителями и детьми педагогами.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

9. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования образовательной программы ДООУ - в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **2. Цель и задачи ДООУ на 2020-2021 учебный год:**

По реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к

проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

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

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).

- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

#### **Методы обучения.**

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Рабочая программа по физическому развитию детей 2-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС.

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими  
нормативно-правовыми документами:**

В сфере образования федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

- Устав МБДОУ «Детский сад Аленький цветочек. » (утвержден)

## **Цель основной образовательной программы ДОУ.**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Задачи физического развития:

- 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.

Тематические блоки:

1. легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. гимнастика (группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. спортивные игры (футбол, баскетбол, мяч через сетку);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура».**

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание



мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча из-за головы двумя руками и т.д)

Принципы организации занятий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- Принцип развивающего обучения: от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

- Принцип систематичности и последовательности: предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

- Принцип связи теории с практикой: формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания.***

предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности:*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности:*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Методы и приемы обучения:***

***Наглядные:***

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
  - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

«Социально-коммуникативное развитие».	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Физическое развитие».	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыкальное развитие».	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие».	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие».	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом

	различных видов детской деятельности.
«Трудовое воспитание».	Накопление опыта двигательной активности.

***Материально — технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.***

- \*Уголок для двигательной активности ребенка;
- ◆Информационная папка;
- ◆Уголок нетрадиционного физического оборудования;
- ◆Физкультурный зал;
- ◆Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

***Наглядно - образный материал.***

- ◆Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
- ◆Игровые атрибуты для подвижных игр.

### **3. Возрастные особенности детей 2-3 лет.**

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и приемлемо для выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр свободное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая скамейка, ковровая дорожка и т. д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); перед броском — вдоль веревки, скамейки и т. п., помогая малышам найти свободное место, построиться

парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если малыши встанут в шеренгу, держась за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и последнего, замкнет круг; или дети становятся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой,' врассыпную за взрослыми (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно., Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом. Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом повторяет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а взрослый, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Воспитатель не оставляет без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь.

Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, .при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непосредственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и помогая ему.

Инструктор по ФК использует все возможности, чтобы занятия приносили наибольшую пользу. Высокая эффективность физической' нагрузки достигается при правильном чередовании движений и отдыха, который может быть активным и пассивным. На занятиях по физической культуре в первой младшей группе в основном применяется поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивидуальный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мышечной нагрузки (одно движение следует за другим).

Например, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом и т. п. Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений. Если застенчивый ребенок отказывается выполнить задание, взрослый предлагает то же задание другому, более активному ребенку. Это помогает малышу преодолеть робость. Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает скорее, с большим удовольствием, если умело используется крупный инвентарь и различные игровые приемы, основанные на подражании и обязательном участии взрослых. Все это помогает развитию способности быстро реагировать на новые условия.

## **СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Ходьба** — составная часть каждого занятия по физической культуре. Она необходима для развития ориентировки в пространстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. Например, детям дают задание двигаться в определенном направлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталкиваясь друг на друга и т. п.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;

парами, держась за руки;

по кругу, взявшись за руки;

змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);

с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

Второе полугодие. Ходьба:

в колонне по одному, на носках;

с остановкой и сменой направления по сигналу;

переходящая к бегу, и наоборот;

на месте, шаг вперед, вбок, назад;

на месте кружиться в одну и другую сторону;

с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

**Бег** является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

Примерные упражнения

**Первое полугодие.** Бег:

переход от ходьбы к бегу, и наоборот;

враспынную; стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. Второе полугодие. Бег:

друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40—50 см) \ в играх; с ленточкой (обручем, погремушкой), в колонне по одному.

**Прыжки** — наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. Малыши этого возраста любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. Важно учить их правильно прыгать, используя упражнения в подпрыгивании, спрыгивании и перепрыгивании.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Пскоки: на месте на двух ногах;

на двух ногах с продвижением вперед; \_ прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку).

через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—20 см).

Второе полугодие. Прыжки:

в длину с места на двух ногах (как можно дальше);

через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 см) \

вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;

в глубину (спрыгивать с высоты 10,20, 30 см).

**Ползание и лазанье.** Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые

попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ползание: на четвереньках по прямой;

с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку); по дорожке между линиями (веревками);

с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

Второе полугодие. Ползание:

на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске; по гимнастической скамейке; ходить на четвереньках;

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз приставным и переменным шагом.

**Бросание, ловля, катание.** Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Катание и бросание:

прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 м)\ бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу; бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;

катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку).

Второе полугодие. Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 м).

бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м)\

бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 см) двумя руками, правой и левой рукой; ловить мяч, брошенный воспитателем.

**Упражнения в равновесии.** Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия,— залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шнурами на полу (ширина 20—30 см); по доске;

по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см); по гимнастической скамейке;

с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 см).

Второе полугодие. Ходьба: по извилистой линии, шнуру (2—3 м)\ бег между линиями; на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:**

В первой младшей группе значительное место занимают общеразвивающие упражнения, так как в этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить несложные движения.

Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Учитывая, что часть из них начинается из положения сидя на стуле, взрослый следит за правильной посадкой и соответствием размера стула росту ребенка (сидеть нужно прямо, смотреть вперед, ноги касаются пола и находятся под прямым углом). Одновременно с выполненным упражнением это вырабатывает навык правильной посадки.

Общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и игрушками составляют большую часть движений на занятиях в первой младшей группе. Они хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, не на-доедая детям, так как при повторении их можно разнообразить: один раз малыши поднимают руки вперед с платочком, другой раз держат мяч и ля показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают обруч и т. д.

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ:**

В работе с детьми третьего года жизни широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индивидуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содержат почти все виды основных движений.

Игра— исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно



появляется желание участвовать не только в играх, но и в других упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

## **Образовательная область «Физическая культура».**

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, физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие

действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»

## **Перспективный план спортивных праздников и развлечений.**

### **1 Младшая группа.**

Задачи: привлекать ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Сентябрь «Здоровье дарит Айболит».

Октябрь «Осенняя прогулка».

Ноябрь «Игры- забавы».

Декабрь «Веселые зайчишки».

Январь « Здравствуй зимушка-зима».

Февраль «Зимние забавы».

Март «Мы за солнышком шагаем».

Апрель «Весенние игры».

Май «В гостях у солнышка».

# **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**1 младшая группа.**

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 0 балл Средний уровень: 1 балл Высокий уровень 2 балла

Фамилия, имя ребенка	Ребенок может ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Ползает на четвереньках по прямой, лазает по гимнастической стенке	Умеет перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; в рассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполняет повороты на месте направо, налево переступанием	Умеет катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность

### Вторая младшая группа (от 3 до 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**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному,

шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

#### *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.

### *Спортивные упражнения*

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

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мышки 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».

## **КРИТЕРИИ ОЦНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УРОВНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .**

### **2 МЛАДШАЯ ГРУППА.**

**Низкий.** Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

**Средний.** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий.** Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

### **К концу года дети могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ВТОРАЯ младшая группа**

**Сентябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

Части занятия	<b>I</b>	Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!»	Х.и б.всейгр «стайкой» к мишки, кукле. <i>ОРУ № 1</i>	Х.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!» <i>ОРУ № 2</i>
	<b>II</b>	1. Х.мж.2мя линиями R25см	1. Пр.на 2х н. на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»
		П/И «Беги ко мне»	П/И «Птички»	П/И«Кот и воробушки»
	<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

### Октябрь ( младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б.с поворотом по кругу, с поворотом др.сторону по сигналу; развивать коор. движений при ползании на четвереньках в равновесии.	
Части занятия	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и в рассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 5</i>	Х.в колонне по 1му, в рассыпную, по всему залу. «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <i>ОРУ № 6</i>	Х.в колонне по од. кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу с поворотом. <i>ОРУ № 7</i>
	<b>II</b>	1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х н.	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Пр. из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнуром 50см. 2. «Пробеги – не зевай» х.и б. мж предметами.
		П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

### Ноябрь ( младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	
<b>Задачи</b>	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	«Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б. <i>ОРУ № 8</i>	«Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б. <i>ОРУ № 9</i>	Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б. <i>ОРУ № 10</i>
	<b>II</b>	1. «В лес по тропинке» х.по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки	1. «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами
		П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»
	<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

**Декабрь ( младшая группа)**

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б.в.рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу.
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Х.по кругу. «На прогулку!» х.в.рассыпную, б. <i>ОРУ № 12</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 13</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <i>ОРУ № 14</i>

	<b>II</b>	1. «Пройди - не задень» х.мж предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывние мяча мж.предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу
		П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»
	<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

**Январь ( младшая группа)**

№ недели	1 неделя	2 неделя		
<b>Задачи</b>	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.в.рассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить Упражнять устойчиво уменьшенн	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону.  <i>ОРУ № 16</i>	Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке»  <i>ОРУ № 17</i>	Х. с остано р.на колени б.
	<b>II</b>	1. «Пройди – не упали» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч  П/И «Коршун и птенчики»	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками  П/И «Птица и птенчики»	1. Подлезан 2. «По троп
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра		

**Февраль ( младшая группа)**

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развив координацию движений; разучить передачу мяча шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б.со сменой направления <i>ОРУ № 19</i>	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. <i>ОРУ № 20</i>	Х. б. в колонне <i>ОРУ № 21</i>
	<b>II</b>	1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками	1. Передача м.ч/з шнур 2.Подлезание под шнур
		П/И «Найди свой цвет»	П/И «Воробушки в гнездышках»	П/И «Воробушки и кот»
	<b>II</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

**Март ( младшая группа)**

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании мяча о пол и ловле его 2мя р., ползании на повышенной опоре
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б. с изменением направления <i>ОРУ № 23</i>	Х.и б.в чередовании <i>ОРУ № 24</i>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колени «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ № 25</i>

	<b>II</b>	1. «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед 2. «Змейкой» пр.мж кубиками	1. «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках
		П/И «Кролики»	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Зайка серый умывается»
	<b>II</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

### Апрель ( младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	
<b>Задачи</b>	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.б.по кругу с изменением направления <i>ОРУ № 27</i>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х. <i>ОРУ № 28</i>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде Б. <i>ОРУ № 29</i>
	<b>II</b>	1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках
		П/И «Тишина»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Мы топаем ногами»
	<b>II</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

### Май ( младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Задачи</b>		Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.б. с изменением направления <i>ОРУ № 31</i>	Х.б. мж предметами <i>ОРУ № 32</i>	Х. «Пчелки!» б. <i>ОРУ № 33</i>
	<b>II</b>	- Х.по скамье - Пр.ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр.со скамьи - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел.	- Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье
		П/И «Мыши в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»
	<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра



## **Перспективный план спортивных праздников и развлечений.**

### **2 Младшая группа.**

**Задачи:** привлекать ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

**Сентябрь «Здоровье дарит Айболит»**

**Октябрь «Осенняя прогулка».**

**Ноябрь «В гости к мишке».**

**Декабрь «Веселые зайчишки».**

**Январь «Здравствуй зимушка-зима».**

**Февраль «Приключения в зимнем лесу». Март «В гостях у матрешки».**

**Апрель «Веселые старты».**

**Май «Путешествие на луг»**

**Июнь «Встречает лето вся планета»**

**Июль «Мы с мячами очень дружим».**

**Август До свиданья лето.**

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ПО  
ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**2 младшая группа.**

Фамилия, имя ребенка	Ребенок может ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Ползает на четвереньках по прямой, лазает по гимнастической стенке	Умеет перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; в рассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполняет повороты на месте направо, налево пересгупанием	Умеет катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 1 балл Средний уровень: 2 балл Высокий уровень 3 балла

### **Возрастные особенности развития детей 4-5 лет .**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д. Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20- 25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку,

проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Вводная часть:** (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек. **Основная часть:** (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

**Общеразвивающие упражнения:** с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

**Заключительная часть:** (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры. Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют большое значение для успешного овладения необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии.

Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии. При подборе первого

основного движения используют очередность, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала. Такой принцип подбора основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных систем организма.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

#### **Направление «Физическое развитие».**

#### **Образовательная область «Физическая культура».**

«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**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь

носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

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.

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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

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

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

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно



относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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***

#### *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 направ-

лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 или 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.

### *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).

### *Спортивные упражнения*

#### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Средняя группа**

Сентябрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в х.колонной по 1му, врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в чередовании с б. <i>ОРУ № 1</i>		Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями б.врассыпную. <i>ОРУ № 3</i>	
	<b>II</b>	1. Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др.сед н.вр. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола B50см.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя н. 2. Ползание под дугой. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.
		П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огуречек»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Октябрь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрдр, развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х.б.колонной в х. б.врассыпную; лазанье под дугой р.пола; упражнять в равновесии при х. на площади опоры.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.б. с препятствием <i>ОРУ № 5</i>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 7</i>		Х.б.в колонне и в рассыпной <i>ОРУ № 8</i>	

	<b>II</b>	1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны. 2.Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика.	1. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча дрд р ст.на коленях.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча мж предметами.	1. Прока тывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2.Х.ч/з кубики 3.Пр.мж. предметами на 2х н.	1. шн мя 2.П мя за за
		П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Ноябрь (средняя группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и.б.мж кубиками. <i>ОРУ № 9</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. врассыпную, на носках. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с изменением направления движения по сигналу, высоко поднимая колено, пояс. <i>ОРУ № 11</i>	
	<b>II</b>	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону 2.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 2. Прока тывание мячей др.др.ст.на коленях	1.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами 2. Передача мяча др.др.снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя р. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя р. 2. Ползание на высоки четвереньках «по-медвежьему» 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами
		П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»	
	<b>III</b>		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Декабрь (средняя группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами.		Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер в передаче мяча др.др.; повторение ползания на четвереньках.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б.в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13</i>		Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i>		Х.в колонне по одному; б.врассыпную, по сигналу остановки <i>ОРУ № 15</i>	
	<b>II</b>	1. Х.по канату по прямой 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно	1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча мж. Предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках скамье 3.Х.спереш. ч. предметы
		П/И «Лиса и куры»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Январь (средняя группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.		Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках; развивать ловкость с мячом.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную. <i>ОРУ № 18</i>		Х.по одному «змея»; мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.врассыпную. <i>ОРУ № 19</i>	

	<b>II</b>	1.Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя	1.Пр.со скамьи 2.Передача мяча др.др.2м	1.Отбивание мяча одной р. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр. 3.Х.на носках мж. предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Прокатывани мяча др.др 2,5 2.Ползание по прямой на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево
		П/И «Кролики»		П/И «Найди себе пару»		П/И «Лошадки»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Февраль (средняя группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. врассып мж. предметами; в ловле мяча д руками; закреплять навык ползани четвереньках.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ № 21</i>		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присд на, руки на колени. <i>ОРУ № 22</i>		Х. в колонне по одному; на но руки за голову; обычная ходьба, ру стороны; переход на бег врассып Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 23</i>	
	<b>II</b>	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы	1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами
		П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобили»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	



**Март (средняя группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животике по скамье.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 25</i>		Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на колени; переход на обычную х. <i>ОРУ № 27</i>	
	<b>II</b>	1.Х.н носках мж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.и б.по наклонной доске 2.Пр.ч/з скакалку	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур снизу	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур из за головы 3.Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м	1.Прокатывание мяча мж.предметами 2.Ползание по скамье на животе, хват сбоку	1.Прокатывание мяча мж. Предметами 2.Ползание по скамье с мешочком на спине 3.Х.по скамье с мешочком на голове
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Бездомный заяц»		П/И «Самолеты»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Апрель (средняя группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х. в колонне по одному и б. врассыпную. <i>ОРУ № 30</i>		Х. в колонне по одному. «Лягушка» присед р. на колени, «Бабочки!» помахивая «крылышка» Упражнения в ходьбе и чередуются. <i>ОРУ № 31</i>	

	<b>II</b>	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с места 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.
		П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Май (средняя группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную; ползание по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны. <i>ОРУ № 33</i>		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х. в колонне по одному; «Лошадки» высоко поднимая колени, р.на 1 б.врассыпную. <i>ОРУ № 35</i>	
	<b>II</b>	1.Х.по доске «лилипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча мж. предметами	1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др	1.Пр.ч/з скакалку 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку
		П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	





**Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.**

**4 балла.** Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**3 балла.** Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

**2 балла.** Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

**1 балл.** Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г

**Оценка СДД**

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г

**Средняя комплексная оценка уровня Физической  
подготовленности.**

**Выявление знаний подвижных игр и умений организации и  
самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них**

Фамилия имя ребенка	Какие подвижные игры ты знаешь?		Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?		Какие знаешь способы выбора водящего?		Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?		Оценка в баллах	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Уровень

Фамилия имя ребенка	Уровень	
	Н. г	К. г

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности

.От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах.

*Пол 5лет 6лет 7лет*

М 12,7 11,5 10,5

д 13,0 12,1 11,0

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

*Пол 5лет 6лет 7лет*

М 81,2—102,4 86,3—108,7 94,0—122,4

Д 66,0—94,0 77,6—99,6 86,0—123,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах

*Пол 5лет 6лет 7лет*

М 3,9—5,7 4,4—7,9 6,0—10,0

д 3,0—4,4 3,3—5,4 4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания па дальность левой рукой в метрах

Пол	5лет	6лет	7лет
М	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Д	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

Пол	5лет	6лет	7лет
М	187—270	221—303	242—360
Д	138—221	156—256	193—361

### **Возрастные особенности развития детей от 5 до 6 лет.**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—ю см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгиваний, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.



С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрость до флажках», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге,

прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга

шестилетнего ребенка составляет уже более до% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 -6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 -0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

#### **Направление «Физическое развитие».**

#### **Образовательная область «Физическая культура».**

«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.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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.

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.

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.

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

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

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30

минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

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

#### *Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога 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 - 20см, 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,

#### *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.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**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,

### *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 наученье».

**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».

**К концу шестого года дети умеют:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;

Вести мяч, отбивать от пола;

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Старшая группа.**

**Сентябрь**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить х.иб.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в х.с вы подниманием колена, в непрерыв беге до 1мин; в ползании гимна.скамье на низких четвереньках подбрасывании мяча вверх. Разв ловкость и устойчивое равновеси х.по уменьшенной площади опор	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу враспынную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 1</i>		Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.иб.мж предметамиR40см. <i>ОРУ № 2</i>		Х.с высоким подниманием колена пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин <i>ОРУ № 3</i>	
	<b>II</b>	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизу R2м.	1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой» 3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.	1. Передача др.др. из-за головы. 2. Ползание скамье на низких четвереньках. 3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком н голове, р.на
	П/И «Мышеловка»		П/И «Фигуры»		П/И «Удочка»		
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Октябрь (старшая группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 нед
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1
<b>Задачи</b>		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять и повторить лазанье по скамье; упражнять в равн
<b>Части</b>	<b>I</b>	Х.и б. 1мин. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием. <i>ОРУ № 6</i>		Х.и б.в медленном и быстром темпе. <i>ОРУ № 7</i>		Построение по 2 сигналу поворот б.враспынную. <i>ОРУ</i>

	<b>II</b>	1. Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2.Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3.Передача мяча дрдр от груди.	1. Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат. 3.Передача мяча от груди.	1. Пр. со скамьи. 2.Ползание по скамье на низкихчетвереньках 3.Передача мяча дрдр из-за головы	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча дрдр от груди. 3. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов.
		П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси»
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра

**Ноябрь (старшая группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спродвиж.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением движ., в б.мж предметами в равновесии; повторить упр.с мячом		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х., бег высоко поднимая колено, враспынную, мж предметами. <i>ОРУ № 9</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с ускорением и замедлением темп движ.по сигналу; б.мж предметами <i>ОРУ № 11</i>	
	<b>II</b>	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2.Пр.напр.лев.н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2.Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2.Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3.Х.на носка голову мж предметами
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Декабрь (старшая группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. враспыл закреплять умение ловить развивая ловкость и глаз повторить ползание по ст. упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <i>ОРУ № 13</i>		Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ № 14</i>		Х.и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 15</i>	
	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны <b>2.</b> Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс <b>3.</b> Прыжки на 2х ч/з предметы <b>4.</b> Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м	<b>1.</b> Х.по наклонной доске, прямо, р.в стороны <b>2.</b> Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс <b>3.</b> Прыжки на 2х мж. предметы	<b>1.</b> Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. <b>2.</b> Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р <b>3.</b> Ползание на низких четвереньках мж.предметами	<b>1.</b> Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. <b>2.</b> Ползание подталкивая мяч головой <b>3.</b> Прокатывание мяча	<b>1.</b> Передача м. др.др. снизу <b>2.</b> Ползание по скамье на животе хват с боков <b>3.</b> Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны	<b>1.</b> Передача м. др.др. снизу, ловля с хлоп <b>2.</b> Ползание низких четвереньках мешочком на спине <b>3.</b> Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове
	П/И «Ловишка с ленточками»		П/И«Мороз красный нос»		П/И «Охотник и зайцы»		
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Январь** (старшая группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х.и.б.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др. повторить задание в равновесии.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Построение в шеренгу. Х.и.б.мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 18</i>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.враспылную. <i>ОРУ № 19</i>	

	<b>II</b>	<b>1.</b> Х.и б.по наклонной доске 40-20 см <b>2.</b> Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. <b>3.</b> Передача мяча др.др. снизу	<b>1.</b> Х. по наклонной доске 40-20 см <b>2.</b> Пр.с 2х н.мж. предметами <b>3.</b> Передача мяча др.др. снизу	<b>1.</b> Пр.в длину с места <b>2.</b> Подлезание под дугу толкая мяч головой <b>3.</b> Подбрасыв мяча вверх	<b>1.</b> Пр.в длину с места <b>2.</b> Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. <b>3.</b> Передача мяча др.др. снизу	<b>1.</b> Передача мяча др.др. от груди <b>2.</b> Пролезание в обруч боком <b>3.</b> Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс	<b>1.</b> Передача др.др <b>2.</b> Пролезание в обруч пр.лев. боком <b>3.</b> Х.с перешагивание ч/з предмет мешочком н голове, р.в сторону
		П/И «Медведи и пчелы»		П/И «Совушка»		П/И «Не оставайся на полу»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Февраль (старшая группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б. врасыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.и.б.врасыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предмете; разучить метание в вертикаль; цель; упражнять в лазанье под па; перешагивании ч/з нес.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ № 21</i>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врасыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 22</i>		Х.и б. мж. скамьей. <i>ОРУ № 23</i>	
	<b>II</b>	<b>1.</b> Х.по скамье, р. в сторону <b>2.</b> Пр.ч/з кубики 6-8 шт. <b>3.</b> Попадание мяча в корзину из-за головы	<b>1.</b> Б. по скамье <b>2.</b> Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком <b>3.</b> Попадание мяча в корзину от груди	<b>1.</b> Пр. в длину с места <b>2.</b> Отбивание мяча одной р.спродижением вперед <b>3.</b> Ползание под дугу	<b>1.</b> Пр. в длину с места <b>2.</b> Ползание на четвереньках мж.прдметами <b>3.</b> Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	<b>1.</b> Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м <b>2.</b> Подлезание под шнур 40см <b>3.</b> Перешагиван ч/з шнур 40см	<b>1.</b> Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. <b>2.</b> Ползание на четвереньках скамье с мешочком н спине <b>3.</b> Х.на носка мж.предмета ч/з шнуры
		П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Март (старшая группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и гламер.		Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.		Повторить х.со сменой движения; упражнять в ползании погимн.скамье, в равновесии и пр	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i>		Х.иб.по ругу с именением направления движения; х.иб.мж.предметами. <i>ОРУ № 26</i>		Х.со сменой темпа по сигнулу; х.иб.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>	
	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс <b>2.</b> Пр.из обруча в обруч <b>3.</b> Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	<b>1.</b> Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс <b>2.</b> Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт <b>3.</b> Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	<b>1.</b> Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат <b>2.</b> Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. <b>3.</b> Ползание на четвереньках мж.предметами	<b>1.</b> Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат <b>2.</b> Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. <b>3.</b> Ползание на четвереньках по прямой	<b>1.</b> Ползание на высоких четвереньках по скамье <b>2.</b> Х. по скамье поворотом н.середине <b>3.</b> Пр.из обруч на 2х пр.лев.н.	
		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»	
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Апрель (старшая группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.		Повторить х.и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей.		Х.и б. с остановкой по си; повторить метание в вертикал. цель, развивая ловкость и глаз; упражнять в ползании и сохра. устойчивого равновесия.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врссыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.иб.мж.предметами. <i>ОРУ № 30</i>		Х.иб.с заданием, х.иб.перешагиваяч/з кубики. <i>ОРУ № 31</i>	

	<b>II</b>	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутам» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках
		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Май** (старшая группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.и.б.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.и.б.мж. предм. в рассыпную; развивать ловкость глазомер в упр.с мячом; п. упр.в равновесии и с обручем.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и.б.сс поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 33</i>		Х.и.б.с перешагиванием ч/з шнуры <i>ОРУ № 34</i>		Х.и.б.мж.предметами. <i>ОРУ № 35</i>	
	<b>II</b>	1.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Ползание на высоких четвереньках	1.Пр.в длину с разбега 2.Попадание мяча в кольцо 1м 3.Ползание под дугу	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Х.по скамье приставным шагом на середине присед	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Подбрасывание мяча вверх пр.лев. боком (ра) 3.Пролезание в обруч пр.лев. боком (ра) 4.Х.по скамье приставным шагом на середине присед
		П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

## Перспективный план спортивных праздников и развлечений.

### Старшая группа

**Задачи.** Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

Сентябрь. «День Знаний «Зебра пришла в детский сад».

Октябрь «Путешествие на планету здоровья».

Ноябрь «Туристы».

Декабрь «Веселые эстафеты».

Январь «Спартакиада»

Февраль «День защитника Отечества».

Март «Масленица».

Апрель «Красный, желтый, голубой не утнаться за тобой».

Май «Веселый стадион».

Июнь «День Защиты детей».

Июль «Солнце, воздух и вода».

Август «Наперегонки с летом».

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

### ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.

#### Старшая группа

#### Первый блок Физической подготовленности.

**Оценка уровня формирования и развития основных движений и физических качеств:**

Фамилия я имя	Челночный бег (с.)	Прыжок в длину	Метание с дальность (м.)	на Гибкость	Сила. Бросок	Оценка в баллах
------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------------	----------------	-----------------	--------------------



ребенка	места (см.)		Правая рука		Левая рука		набивного мяча 1кг							
	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г

*Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.*

*4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.*

*3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.*

*2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.*

*1 балл. Все показатели ниже нормы.*

### Второй блок физической подготовленности

**Анализ и оценка самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и в подвижных играх .**

Фамилия имя ребенка	Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности и возраст у детей	Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ	При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст.гр),— 20 раз (подгр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением	Умеют ли объединять свои действия с другими детьми?	Проявляют ли интерес к деятельности?	Оценка в баллах

		броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием)		ем вперед, на месте и т. д.?								
	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г
1												

**Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.**

***4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).***

***3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.***

***2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.***

***1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.***

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г


**Оценка СДД**

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	н.г	к.г		н.г	к.г

**Средняя комплексная оценка уровня Физической подготовленности.**

**Выявление знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них**

Фамилия имя ребенка	Какие подвижные игры ты знаешь?		Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?		Какие знаешь способы выбора водящего?		Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?		Оценка в баллах	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

#### Уровень

Фамилия имя ребенка	Уровень	
	Н. г	К. г

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности

.От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах

*Пол 5 лет 6 лет 7 лет*

М 12,7 11,5 10,5

д 13,0 12,1 11,0

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

Пол 5лет 6лет 7лет

М 81,2—102,4 86,3—108,7 94,0—122,4

Д 66,0—94,0 77,6—99,6 86,0—123,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах

Пол 5лет 6лет 7лет

М 3,9—5,7 4,4—7,9 6,0—10,0

д 3,0—4,4 3,3—5,4 4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах

Пол 5лет 6лет 7лет

М 2,4—4,2 3,3—5,3 4,2—6,8

Д 2,5—3,5 3,0—4,7 3,0—5,6

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

Пол 5лет 6лет 7лет

М 187—270 221—303 242—360

Д 138—221 156—256 193—361

**Подготовительная группа  
(от 6 до 7 лет).**

**Направление «Физическое развитие».**

**Образовательная область «Физическая культура».**

«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.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб-

кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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.***

### *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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом 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 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,



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

#### *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 опол). 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.

*Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**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 ит.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** (без коньков — на снегу, на траве). 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.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку

после его отскока от стола.

### *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», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

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

### **Группа общеразвивающей направленности от 6-7 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение **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, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

#### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Подготовительная к школе группа.**

**Сентябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.в.врассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2 <i>ОРУ № 1</i>		Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 3</i>	
	<b>II</b>	1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см. 3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р	1.Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см 3. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р	1. Прыжки с доставанием предмета. 2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	1. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см 2. Передача мяча др.др. снизу 3. Ползание «Тачка»	1.Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку. 3.Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны.	1.Подбрасывание мяча пр.лев. ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Х.по скамье поворотом в середине.
	П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Октябрь (подготовительная группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1
<b>Задачи</b>		Закреплять навыки х.и.б.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом.		Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.с мячом.		Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползание; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры.		Закреплять навыки движений. Упражнять в врассыпную, ползание на четвереньках с з. упр.в равновесии на повышенной опоре.
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б. в колонне по 1му мж предметами. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс. <i>ОРУ № 7</i>		Х.в колонне по 1му. Б. смена темпа. Б.врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>
	<b>II</b>	П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»
<b>III</b>		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра

	<b>II</b>	<p>1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны.</p> <p>2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см.</p> <p>3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р.</p>	<p>1. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.</p> <p>2. Пр.с 2х н.с продвижение м вправо влево ч/з шнур.</p> <p>3.Передача мяча др.др с хлопком.</p>	<p>1. Пр.с высоты 40см на мат.</p> <p>2.Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижение м вперед.</p> <p>3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежь и» прямо.</p>	<p>1. Пр. с высоты 40см на мат.</p> <p>2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р.</p> <p>3.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p>	<p>1. Ведение мяча прямо.</p> <p>2. Ползание по скамье хват сбоку.</p> <p>3.Х.погимн.бре вну.</p>	<p>1. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт.</p> <p>2.Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м.</p> <p>3.Х.погимн.брев ну.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром 50см подталкивая мяч головой набивной мяч.</p> <p>2.Пр.напр.лев.н. мж.предметами 5-6шт. R50см</p> <p>3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади.</p>
		П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малопод

### Ноябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		Упражнять в х.и.б.змейкой предметами; повторить ведение продвижением вперед; упражн лазанье под дугу, в равновесии.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ. <i>ОРУ № 9</i>		Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом) <i>ОРУ № 10</i>		Х.и б.в колонне по 1му мж куб 6-8 шт., поставленными 2 линии сторонам зала; б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 11</i>	
	<b>II</b>	<p>1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате</p> <p>2.Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт.</p>	<p>1. Х.по канату боком, р.за голову</p> <p>2.Пр.напр.лев.н.вд оль каната</p>	<p>1.Пр.ч/з скакалку</p> <p>2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Передача мяча из-за головы</p>	<p>1.Пр.ч/з скакалку</p> <p>2.Ползание подталкивая набивной мяч</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)</p>	<p>1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета)</p> <p>2.Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой</p> <p>3.Х.на носках, р.за головой мж предметами</p>	<p>1. Метание мешочка в гор.цельR3</p> <p>2. Ползание «по-медвежь хлопнуть н головой</p> <p>3. Х.по скамье боком с мешочком голове</p>
		П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»	
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

### Декабрь (подготовительная группа)



№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х.с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животике в равновесии.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.и б. <i>ОРУ № 13</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс. <i>ОРУ № 14</i>		Х.в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б. <i>ОРУ № 15</i>	
	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы <b>2.</b> Пр.с 2х н.спродв.вперед мж предметами <b>3.</b> Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	<b>1.</b> Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед <b>2.</b> Передача мяча др.др. <b>3.</b> Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната	<b>1.</b> Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед <b>2.</b> Эстафета «Передача мяча в колонне» <b>3.</b> Ползание по скамье на низких четвереньках	<b>1.</b> Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н. <b>2.</b> Прокатывание мяча мж предметами <b>3.</b> Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	<b>1.</b> Подбрасывание малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя <b>2.</b> Ползание по скамье на животе, хват сбоку <b>3.</b> Х.по гимнаст.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	<b>1.</b> Передача мяча парами R1,5м <b>2.</b> Ползание на низких четвереньках по предметам <b>3.</b> Пр со скамьи на мат
	П/И «Хитрая лиса»		П/И «Салки с ленточкой»		П/И «Попрыгунчики – воробушки»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

**Январь (подготовительная группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Потопорить х.и б. по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие.		Потопорить х.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье.		Упражнять х.и.б.с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; ползание под шнур.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; б.в рассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 17</i>		Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.в рассыпную. <i>ОРУ № 18</i>		Х.в колонне по 1му по широкому, коротким подскоками. <i>ОРУ № 19</i>	
	<b>II</b>	Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.в рассыпную. <i>ОРУ № 17</i>		Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.в рассыпную. <i>ОРУ № 18</i>		Х.в колонне по 1му по широкому, коротким подскоками. <i>ОРУ № 19</i>	

	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по гимн.бревну с мешочком на головер.произвольн о <b>2.</b> Пр.ч/з предметы <b>3.</b> Ведение мяча 1й р.в движении	<b>1.</b> Х.по скамье, с хлопком спереди сзади <b>2.</b> Пр.изобр.в обр. <b>3.</b> Прокатывание м.мж.предметами	<b>1.</b> Пр.в длину с места <b>2.</b> Игра «Собачка» <b>3.</b> Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	<b>1.</b> Пр.в длину с места <b>2.</b> Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком <b>3.</b> Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	<b>1.</b> Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя <b>2.</b> Лазанье под шнур пр.лев.боком <b>3.</b> Х.по скамье боком пеешагивая предметы	<b>1.</b> Передача парах ловля отскока о п <b>2.</b> Ползание низких четвереньк <b>3.</b> Пр со скамат <b>4.</b> Лазанье п шнур <b>5.</b> Х.на нос мж.предме
		П/И «День и ночь»		П/И «Совушка»		П/И «Удочка»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Февраль (подготовительная группа)**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х.со сменой темпа упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в мешочков, лазаньи на гимн. повторить упр.на сохр.равнове х.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му с выполнением задания. <i>ОРУ № 21</i>		Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег. <i>ОРУ № 22</i>		Х.в колонне по 1му по широким, коротким шагом, пере обычную х, подскоки. <i>ОРУ № 23</i>	
	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт <b>2.</b> Передача м.и ловля его после отскока о пол <b>3.</b> Пр.ч/з шнуры 6-8 шт	<b>1.</b> Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову <b>2.</b> Пр.на 1н.мж.предметами <b>3.</b> Эстафета «Передача мяча»	<b>1.</b> Подскоки <b>2.</b> Передача м.др.др.от груди <b>3.</b> Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	<b>1.</b> Пр.на 2х, 1й н.мж.предметами <b>2.</b> Ползание на низких 4х мж.предметами <b>3.</b> Передача м.др.др.от груди	<b>1.</b> Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет <b>2.</b> Х.парами по 2 скамейкам, держась за р. <b>3.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	<b>1.</b> Лазанье на гимн.стенку с переходом др.пролет <b>2.</b> Х.по скамье перешагивая предметы <b>3.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м
		П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Март (подготовительная группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б.мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом.		Повторить х.с выполнением за упр.в метании мешочков горизонтальную цель; повторить ползании и на сохранение равн. при х.по повышенной опоре.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 25</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>	
	<b>II</b>	1. Х.по скамье навстречу др.др. 2.Пр.н.вр.н.вм 3.Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Х. по скамье передача м.вокруг себя 2.Пр.2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание под шнур	1.Пр.ч/з шнуры 2. Передача м.др.др.любым способом 3. Ползание по скамье на выс.4х	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Ползание по скамье на выс.4х 3. Х.мж. предметам мешочком на голове 6-8
		П/И «Ключи»		П/И «Затейники»		П/И «Волк во рву»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Апрель (подготовительная группа)**

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др.		Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом.	
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 30</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 31</i>	
	<b>II</b>	1.Х.по скамье навстречу др.др. 2.Пр.н.вр.н.вм 3.Эстафета «Передача мяча в шеренге»		1.Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание под шнур		1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х.по скамье с мешочком на голове	

	<b>II</b>	1. Х.по скамье передача м. вокруг себя 2.Пр.на 2х н.вдоль каната 3.Передача м.др.др.	1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м. др.др. любым способом	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»	1.Пр.в длину с разбега 2. Эстафета «Передал – садись» 3. Лазанье под шнур в группировке	1.Метание мешочка в даль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 4. Пр.н.вм.н.вр.	1. Метание мешочка в даль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на голове, на середине присед 3. Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пр.н.вм.н.вр.
		П/И «Хитрая лиса»		П/И «Мышеловка»		П/И «Затейники»	
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

**Май** (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		
	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом.		Упражнять в х.и б.в колонне по кругу; в х.и б.в.вращении по кругу; в х.и б.в.вращении по кругу; в х.и б.в.вращении по кругу; в х.и б.в.вращении по кругу.		
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	Х.в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. вращение. <i>ОРУ № 33</i>		Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.вращение. <i>ОРУ № 34</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу по кругу с поворотом др.сторону; х.и б.вращение. <i>ОРУ № 35</i>	
	<b>II</b>	1. Х.по скамье перекидывая м.вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием	1.Х. по скамье на встречу др.др. 2.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимнаст.бревну лилпутами р.за голову 3.Ползание по скамье на низких 4х	1.Метание мешочка в даль 2.Лазанье по шнуру прямо боком 3. Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове
	П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробьи и кошка»		
	<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

## Перспективный план спортивных праздников и развлечений.

### Подготовительная группа

**Задачи:** Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества; силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость

Сентябрь «День Знаний «Зебра пришла в детский сад».

Октябрь «Путешествие в Играй- город».

Ноябрь «Мои друзья всегда со мной».

Декабрь «Нам праздник веселый зима принесла».

Январь «В гостях у Зимушки- зимы».

Февраль «День защитника Отечества».

Март «Масленица».

Апрель «День смеха».

Май «Веселый стадион».

Июнь «День Защиты детей».

Июль «День Нептуна ».

Август «Малые Олимпийские игры».

## ОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

### ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ группа

#### Первый блок Физической подготовленности

**Оценка уровня формирования и развития основных движений и физических качеств:**

Фамилия я имя	Челночный бег (с.)	Прыжок в длину	Метание с дальность (м.)	на	Гибкость	Сила. Бросок	Оценка в баллах
------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------------	----	----------	-----------------	--------------------

ребенка	места (см.)		Правая рука		Левая рука		набивного мяча 1кг							
	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г

*Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.*

*4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.*

*3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.*

*2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.*

*1 балл. Все показатели ниже нормы.*

### **Второй блок физической подготовленности**

**Анализ и оценка самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и в подвижных играх .**

Фамилия имя ребенка	Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствуют ли содержание двигательной деятельности и	Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске;	При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст.гр),— 20 раз (подгр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно,	Умеют ли объединять свои действия с другими детьми?	Проявляют ли интерес к деятельности?	Оценка в баллах

	возраст у детей		правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием)		на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?							
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

**Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.**

**4 балла.** Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**3 балла.** Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

**2 балла.** Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

**1 балл.** Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г


**Оценка СДД**

Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах		Фамилия имя ребенка	Оценка в баллах	
	н.г	к.г		н.г	к.г

**Средняя комплексная оценка уровня Физической подготовленности.**

**Выявление знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них**

Фамилия имя ребенка	Какие подвижные игры ты знаешь?		Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?		Какие знаешь способы выбора водящего?		Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?		Оценка в баллах	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.



4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

#### Уровень

Фамилия имя ребенка	Уровень	
	Н. г	К. г

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности

.От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах

*Пол 5 лет 6 лет 7 лет*

М 12,7 11,5 10,5

д 13,0 12,1 11,0

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

Пол 5лет 6лет 7лет

М 81,2—102,4 86,3—108,7 94,0—122,4

Д 66,0—94,0 77,6—99,6 86,0—123,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах

Пол 5лет 6лет 7лет

М 3,9—5,7 4,4—7,9 6,0—10,0

д 3,0—4,4 3,3—5,4 4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах

Пол 5лет 6лет 7лет

М 2,4—4,2 3,3—5,3 4,2—6,8

Д 2,5—3,5 3,0—4,7 3,0—5,6

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

Пол 5лет 6лет 7лет

М 187—270 221—303 242—360

Д 138—221 156—256 193—361

**План работы с родителями инструктора ФК МБДОУ «Аленький  
цветочек»  
на 2020-2021 учебный год.**

1. Провести индивидуальные беседы с родителями средней группы на тему «Двигательная активность ребенка в режиме дня».
2. Провести анкетирование родителей детей 1 и 2 младшей группы по вопросам физического воспитания детей.
3. Консультации «Физкультура в развитии малыша» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей старшей и подготовительной группы

1. Провести индивидуальные беседы с родителями детей 1 и 2 младшей группы на тему « Значение режима дня для физического здоровья ребенка»
2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей» для родителей детей средней группы
3. Провести анкетирование родителей детей старшей и подготовительной группы по вопросам физического воспитания детей.
4. Консультации « Развитие физических способностей у детей» для родителей детей старшей и подготовительной группы

1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» с родителями детей старшей и подготовительной группы
2. Провести анкетирование родителей детей средней группы по вопросам физического воспитания детей.
3. Консультации « Какие закаливающие мероприятия приемлимы для вашего ребенка» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей средней группы

1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов.
2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Это легко и просто», о совместных занятиях с детьми дома для всех групповых стендов.
3. Подготовить памятку для родителей всех групп « Как не заразиться гриппом»
4. Консультации «Закаливание – преграда всем простудам» для родителей детей старшей и подготовительной группы
5. Консультации « Профилактика ОРЗ в домашних условиях» для родителей детей 1 и 2 младшей группы

1. Подготовить рекомендации инструктора по ФК на тему « Какие можно использовать физические упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» для родителей всех групп.
2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов.
3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
4. Консультации « Внешний вид ребенка на физкультурном занятии» для родителей детей средней группы

1. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия» для родителей детей старшей и подготовительной группы
2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Почему подвижные игры с детьми важны?» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
3. Консультации « Спортивный инвентарь в вашем доме» для родителей детей средней группы

1. Консультации «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
2. Консультации « Роль физических занятий в детском саду» для родителей детей средней группы
3. Провести индивидуальные консультации «Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка » для родителей детей старшей и подготовительной группы
4. Оформить памятку для родителей всех групп на тему « Все о детском питании».

- 1.Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников Тайная сила рук» для родителей всех групп
2. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании детей» для родителей детей 1 и 2 младшей группы
3. Консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия» для родителей детей средней группы
4. Консультации «Как провести выходной день с пользой» для родителей детей старшей и подготовительной группы

<p>1. Провести анкетирование родителей 1 и 2 младшей группы по результатам физического воспитания детей.</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы на тему «Есть ли у вашего ребенка способности к спорту» с родителями детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>3. Провести анкетирование родителей средней группы по результатам физического воспитания детей.</p> <p>4. Консультации «Принципы рационального питания» для родителей детей старшей и подготовительной группы</p>
<p>1. Оформить папку – передвижку «Отдыхаем вместе»</p> <p>2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми для родителей детей всех групп</p> <p>3. Провести анкетирование родителей старшей и подготовительной группы по результатам физического воспитания детей.</p>
<p>1. Оформить фотовыставку о празднике «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это».</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период с детьми с родителями детей всех групп</p>
<p>1. Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей родителями детей всех групп</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям с родителями детей всех групп</p> <p>3. Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом» для родителей всех групп</p>

## План работы инструктора ФК МБДОУ «Аленький цветочек» на 2020-2021 учебный год.

### Цели:

- достижение гармоничного физического и психического развития воспитанников;
- развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

### Задачи:

- формировать первичные представления о себе, собственных двигательных воображениях для освоения двигательных возможностей;
- использовать лечебно-оздоровительные методики (корректирующая и дыхательная гимнастики, точечный массаж) для развития функциональных способностей организма;
- поддерживать олимпийское движение, пропагандировать здоровый образ жизни.

	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями
	2	3	4	5
<b>бр</b>	<p>1.Оформить карты диагностического обследования.</p> <p>2.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.</p> <p>4. Отчет о проведении летней оздоровительной компании 2014.</p>	<p>1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</p> <p>2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительной работы с учётом результатов диагностики.</p>	<p>1.Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2.Организовать и провести музыкально-спортивный праздник «День Знаний «Зебра пришла в детский сад».</p> <p>3.Провести развлечения для детей средних групп «Мы растем здоровыми».</p> <p>4.Провести развлечения для детей 1 и 2 младшей группы «Здоровье дарит Айболит».</p>	<p>1. Провести индивидуальные беседы с родителями средней группы на тему «Двигательная активность ребенка в режиме дня».</p> <p>2. Провести анкетирование родителей детей 1 и 2 младшей группы по вопросам физического воспитания детей.</p> <p>3.Консультации «Физкультура в развитии малыша» для родителей детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей старшей и подготовительной группы</p>

брь	<p>1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями</p>	<p>1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, дополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»»</p>	<p>1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Путешествие на планету здоровья» для детей старших и подготовительных групп. 2. Провести развлечение для детей средних групп «Осеннее путешествие» 3. Провести развлечение для детей 1 и 2 младшей группы «Осенняя прогулка».</p>	<p>1.Провести индивидуальные беседы с родителями детей 1 и 2 младшей группы на тему « Значение режима дня для физического здоровья ребенка» 2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей» для родителей детей средней группы 3. Провести анкетирование родителей детей старшей и подготовительной группы по вопросам физического воспитания детей. 4. Консультации « Развитие физических способностей у детей» для родителей детей старшей и подготовительн</p>
-----	--	--	---	--

				ой группы
Ь		<p>1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»</p>	<p>1. Провести развлечение для детей старших и подготовительных групп «Мои друзья всегда со мной»</p> <p>2. Провести спортивный праздник для детей средних групп «День здоровья с Андрейкой-Неболейкой»</p> <p>3. Провести развлечение для детей 1 младшей группы «Игры- забавы».</p> <p>4. Провести развлечение для детей 2 младшей группы «В гости к мишке».</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» с родителями детей старшей и подготовительной группы</p> <p>2. Провести анкетирование родителей детей средней группы по вопросам физического воспитания детей.</p> <p>3. Консультации « Какие закаливающие мероприятия приемлимы для вашего ребенка» для родителей детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для</p>



				родителей детей средней группы
рь	<p>1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.</p> <p>2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ».</p> <p>3. Участие в педсовете «Формы взаимодействия ДОУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни».</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики».</p> <p>2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.</p>	<p>1. Провести развлечение «Путешествие с доктором Айболитом» для детей средних групп.</p> <p>2. Провести досуг для детей старшей группы «Веселые эстафеты».</p> <p>3. Провести развлечение для детей 1 и 2 младшей группы «Веселые зайчишки».</p> <p>4. Провести досуг для детей подготовительной группы «Нам праздник веселый зима принесла».</p>	<p>1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов.</p> <p>2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Это легко и просто», о совместных занятиях с детьми дома для всех групповых стендов.</p> <p>3. Подготовить памятку для родителей всех групп «Как не заразиться гриппом»</p> <p>4. Консультации «Закаливание – преграда всем простудам» для родителей детей старшей и подготовительной группы</p> <p>5. Консультации «Профилактика ОРЗ в домашних условиях» для родителей детей 1 и 2 младшей группы</p>

	<p>1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат.</p>	<p>1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного работы с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах. 3. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.</p>	<p>1. Провести развлечение «Путешествие с доктором Айболитом» для детей средних групп. 2. Подготовить и провести спортивный праздник на улице «Мы мороза не боимся» для детей средних групп. 3. Провести развлечение для детей 1 и 2 младшей группы «Здравствуй зимушка-зима». 4. Провести развлечение для детей старшей группы «Спартакиада» 5. Провести досуг для детей подготовительной группы «В гостях у Зимушки-зимы».</p>	<p>1. Подготовить рекомендации инструктора по ФК на тему «Какие можно использовать физические упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» для родителей всех групп. 2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов. 3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома» для родителей детей 1 и 2 младшей группы 4. Консультации «Внешний вид ребенка на физкультурном занятии» для родителей детей средней группы</p>
аль	<p>1. Оформить физкультурный зал к совместному</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать</p>	<p>1. Провести развлечение для детей старших и подготовительных</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации «Профилактика</p>

<p>развлечению детей с родителями «День защитника Отечества».</p> <p>2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</p>	<p>материал к развлечению «День защитника Отечества».</p> <p>2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».</p> <p>3. Консультации с логопедом по составлению комплексов логоритмической гимнастики.</p>	<p>групп «День защитника Отечества».</p> <p>2. Провести развлечение для детей средних групп «Дружно, весело играя мы здоровья прибавляем»</p> <p>3. Провести досуг для детей 1 младшей группы «Зимние забавы».</p> <p>4. Провести досуг для детей 2 младшей группы «Приключения в зимнем лесу».</p>	<p>и коррекция плоскостопия» для родителей детей старшей и подготовительной группы</p> <p>2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Почему подвижные игры с детьми важны?» для родителей детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>3. Консультации « Спортивный инвентарь в вашем доме» для родителей детей средней группы</p>
<p>1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.</p>	<p>1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!».</p> <p>Консультации с логопедом по проведению</p>	<p>1. Провести музыкально-спортивное развлечение для старших и подготовительных групп «Масленица!»</p> <p>2. Провести спортивный праздник для средних групп «Как зима с весной встретилась».</p> <p>3. Провести досуг для детей 1 младшей группы «Мы за солнышком шагаем».</p>	<p>1. Консультации «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей» для родителей детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>2. Консультации « Роль физических занятий в детском саду» для родителей детей средней группы</p> <p>3. Провести индивидуальные консультации «Влияние</p>

		музыкально-ритмических игр.	4. Провести досуг для детей 2 младшей группы «В гостях у матрешки».	психологического климата в семье на здоровье ребенка » для родителей детей старшей и подготовительной группы 4. Оформить памятку для родителей всех групп на тему « Все о детском питании».
ь	1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха». 2. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Веселые старты».	1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья». 2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха».	1. Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» для детей старших и подготовительных групп. 2. Провести развлечение «Цирк» для детей средних групп. 3. Провести досуг для детей 1 младшей группы «Весенние игры». 4. Провести досуг для детей 2 младшей группы «Веселые старты».	1. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников Тайная сила рук» для родителей всех групп 2. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании детей» для родителей детей 1 и 2 младшей группы 3. Консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия» для родителей детей средней группы 4. Консультации «Как провести

				выходной день с пользой» для родителей детей старшей и подготовительной группы
<p>1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p>	<p>1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p> <p>2. Программа оздоровления на 2016-2017 учебный год.</p> <p>3. Ознакомить с планом летней оздоровительной компании 2017 года.</p>	<p>1. Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2. Провести развлечение для старших и подготовительных групп «Веселый стадион».</p> <p>3. Провести досуг для средних групп «Веселые старты».</p> <p>4. Провести досуг для детей 1 младшей группы «В гостях у солнышка».</p> <p>5. Провести досуг для детей 2 младшей группы «Путешествие на луг»</p>	<p>1. Провести анкетирование родителей 1 и 2 младшей группы по результатам физического воспитания детей.</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы на тему «Есть ли у вашего ребенка способности к спорту» с родителями детей 1 и 2 младшей группы</p> <p>3. Провести анкетирование родителей средней группы по результатам физического воспитания детей.</p> <p>4. Консультации «Принципы рационального питания» для родителей детей старшей и подготовительной группы</p>	
1. Пополнить	1. Совместно с	1. Провести	1. Оформить	

<p>фонотеку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p> <p>2. Оформить зал (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p>	<p>музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p>	<p>музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.</p> <p>2. Провести досуг для средних групп «Здравствуй лето».</p> <p>3. Провести досуг для детей 1 младшей группы «Здравствуй, лето».</p> <p>4. Провести досуг для детей 2 младшей группы «Встречает лето вся планета»</p>	<p>папку – передвижку «Отдыхаем вместе»</p> <p>2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми для родителей детей всех групп</p> <p>3. Провести анкетирование родителей старшей и подготовительной группы по результатам физического воспитания детей.</p>
<p>1. Оформить зал (площадку) к спортивному празднику «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это»</p> <p>2. Пополнить фонотеку к празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров».</p> <p>2. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям.</p>	<p>1. Провести спортивный праздник «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это» для детей средних групп.</p> <p>2. Провести развлечение для старших и подготовительных групп «День Нептуна».</p> <p>3. Провести развлечение для детей 1 и 2 младшей группы «Мы с мячами очень дружим».</p>	<p>1. Оформить фотовыставку о празднике «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это».</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период с детьми с родителями детей всех групп</p>

	<p>1. Подготовить документацию на начало учебного года. 2. Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание».</p>	<p>1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных занятий к началу учебного года в соответствии с возрастом.</p>	<p>1. Провести для старших и подготовительных групп Малые Олимпийские игры 2. Провести развлечение для средних групп «Наперегонки с летом».  3. Провести досуг для детей 1 младшей группы «Паровозик из Ромашково»  4. Провести досуг для детей 2 младшей группы «До свиданья, лето!».</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей родителями детей всех групп 2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям с родителями детей всех групп  3. Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом». для родителей всех групп</p>
Т	<p>1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных</p>	<p>1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную</p>	<p>1. Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми. 2. Проводить спортивные развлечения. 3. Проводить кружковую работу, направленную на</p>	<p>1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов.</p>

особенностей. 2. Составлять перспективно-календарный план. 3 . Планировать кружковую работу.	деятельность ребёнка и взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.	профилактику плоскостопия, правильной осанки в спортивном кружке «Здоровячок».	
---	---	--	--

#### Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: 2010.
2. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. -М.: Просвещение, 1987.
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4лет» М.: Мозаика-Синтез, 2005.
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: Мозаика-Синтез, 2005.
5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М. «Просвещение», 1988г
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
7. Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.
8. «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993
9. «Физкультура первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008.



## Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ «Детский сад Аленький цветочек.»

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст		
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно по 5-6 минут	Ежедневно по 6-10 минут	Ежедневно по 10-15 минут	Ежедневно по 15-20 минут	Ежедневно по 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

3. Спортивный досуг					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				
«Физическое развитие»					
<b>Физическая культура</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.			
<b>Комплекс утренней гимнастики</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.			
<b>Подвижные игры и</b>	Игровая, двигательная	Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения			

<b>спортивные упражнения</b>	я детская деятельность	двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
<b>Спортивные досуги, праздники, развлечения</b> »	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

<p>М е р о п р и я т и я</p>	<p>2 - 3 лет</p>	<p>3 - 5 лет</p>	<p>5 -7 лет</p>
<p>У т р е н н я я г и м н а с т и к а</p>	<p>Ежедневно утром</p>		
<p>О з д о р о в и т е л ь</p>			<p>1 р в неделю</p>

Н Ы Й Б Е Г			
П р и е м  д е т е й н а у л и ц е	летом	В теплое время года	Весной, летом, осенью
Ф и з к у л ь т у р н ы е з а н я т	2 раза	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице	

и я		
П о д в и ж н ы е и г р ы	На прогулке физкультурных занятиях	
Ф и з м и н у т к и ( д ы х а т е л ь н а я , з р и т	1-2 минуты	Во время занятий 2-3 минуты

е л ь н а я , п а л ь ч и к о в а я г и м н а с т и к а )		
Г и м н а с т и к а п о с л	Ежедневно	

е с н а			
Ф и з к у л ь т у р н ы е д о с у г и , п р а з д н и к и п о с е з о н а м	1 раз в месяц	1 раза в месяц	1 раза в месяц



И  
г  
р  
ы  
,  
х  
о  
р  
о  
в  
о  
д  
ы  
,  
и  
г  
р  
о  
в  
ы  
е  
у  
п  
р  
а  
ж  
н  
е  
н  
и  
я

Ежедневно на прогулках и вне занятий

П  
о  
к

а  
з  
а  
т  
е  
л  
и  
  
ф  
и  
з  
и  
ч  
е  
с  
к  
о  
й  
  
п  
о  
д  
г  
о  
т  
о  
в  
л  
е  
н  
н  
о

**С  
Т  
И  
.**

		<b>3 года</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчик и	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчик и	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчик и	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчик и	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчик и	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчик и	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		

	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин).	Ответственные
<b>Утренняя гимнастика</b>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая - 6, средняя - 8, старшая - 10, подготовительная - 12	инструктор по ФК, воспитатели групп
<b>Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре</b>	На воздухе	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции	Младшая - 15, средняя - 20, старшая - 25, подготовительная - 30.	инструктор по ФК, воспитатели групп
<b>Подвижные игры сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; народные с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).</b>	На воздухе	В часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп - 10-20.	инструктор по ФК, воспитатели групп
<b>Двигательные разминки:</b> упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы.	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая - 6, средняя - 8, старшая - 10, подготовительная - 12	инструктор по ФК, воспитатели групп
<b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения:</b> катание на самокатах; футбол; игры со скакалками, обручем, волейбол, баскетбол; бадминтон	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя - 10, старшая - 12, подготовительная - 15	воспитатели групп, инструктор по ФК

<b>Гимнастика пробуждения:</b> гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп — 3—5	воспитатели групп
<b>Упражнения после дневного сна:</b> с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (мячи), на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп — 7—10	воспитатели групп
<b>Закаливающие мероприятия:</b> умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медсестра, воспитатели групп
<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	С учетом специфики индивидуальной работы	Ежедневно	3—7	инструктор по ФК, воспитатели групп
<b>Праздники, досуги, развлечения</b>	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп

Приложение 6

### Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.	Наглядно-дидактический материал; 1. Игровые атрибуты; 2. «Живые игрушки» (воспитатели и дети, одетые в	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал 3. Слайды 4. Дидактические игры 5. Карточка физкультурных занятий 6. Карточка м/п и

4. Оборудование для ползания и лазанья.	ий набор: обручи, рейки, палки;	соответствующим костюмам);	подвижных игр.
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи . 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.	3. Считалки, загадки;	

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### 3-4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, владевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p>Физическое развитие.</p> <p>У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
Любознательный, активный	<p>Физическое развитие.</p> <p>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
Эмоционально отзывчивый	<p>Физическое развитие.</p> <p>Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
Овладевший средствами	Физическое развитие

<p>общения и способами взаимодействия с взрослыми и верстниками</p>	<p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
<p>Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных эмоциональных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые формы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие.  Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p>
<p>Способный решать интеллектуальные личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие.  Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p>
<p>Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе ближайшем окружении (социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие.  Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p>



<p>.Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.</p>
<p>.Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическое развитие<sup>1</sup></p>

### 5 лет

<p>Интегративные качества</p>	<p>Динамика формирования интегративных качеств</p>
<p>.Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.</p> <p>Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических</p>

	<p>навыков — пользования предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.</p>
<p>Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p>
<p>Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p>
<p>Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>
<p>Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p>

<p>общепринятые формы и правила поведения</p>	
<p>Способный решать интеллектуальные личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие.  Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p>
<p>Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе в ближайшем окружении (социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие.  Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p>
<p>Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Физическое развитие.  Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
<p>Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическое развитие.</p>

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
.Физически развитый, владевший основными культурно-гигиеническим навыками	<p>Физическое развитие.</p> <p>Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.</p> <p>Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.</p>
. Любознательный, активный	<p>Физическое развитие.</p> <p>Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
.Эмоционально отзывчивый	<p>Физическое развитие.</p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p>
.Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	<p>Физическое развитие.</p> <p>Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.</p>

<p>Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.</p>
<p>Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p>Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>
<p>Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p>
<p>Овладевший необходимыми умениями навыками</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно</p>

	<p>болит (какая часть тела, орган);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;</li> <li>- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх спортивном зале;</li> <li>- выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде.</li> </ul>
--	---

**7 лет**

Интегративные качества	Итоговые результаты (7 лет)
<p>Физически развитый, владеющий основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p>
<p>Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и</p>

	<p>формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p>
<p>Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>
<p>Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Демонстрирует освоенную культуру движений.</p>
<p>Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие.</p> <p>Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых</p>

	обстоятельствах.
Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие. Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие.

Приложение 8

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных и др).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка 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 потребность в двигательной активности.**

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

#### **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 дошкольников 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 дошкольников 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 дошкольников 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 дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции,

инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

#### Диагностика физического развития дошкольников

Уровень развития физических качеств оценивается с помощью тестирования детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбрана - методика обследования физических качеств, разработанные «Хабаровским краевым институтом развития образования, с учётом рекомендаций, представленных в учебно-методическом пособии под редакцией Г.А Решетнёвой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, измерительная лента длиной 2м, сектор для прыжков, беговая дорожка на 10м, 30м, 300м, флажок, свисток, ориентиры для старта и финиша, линейка для измерения глубины наклона от -10 до 0 и от 0 до + 25 с ценой одного деления равной 5 мм, зрительные ориентиры, игрушки. Оценка физической подготовленности проводится 2 раза в год.