

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад № 2»

184430 г. Заполярный Печенгского района Мурманской области
ул. Юбилейная д. 15 а

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета «МБДОУ № 2» Протокол №1 от 02.09.2024г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: И.О. заведующего «МБДОУ № 2» И. А. Шашкова</p> <p>Приказ от 02.09.2024г. № 90/1</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Трунилиной О.В.

г. Заполярный 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование	Страница
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Возрастные особенности детей 3-7 лет	6
1.3.1. Возрастные особенности детей общеобразовательных групп 3-7 лет	6
1.3.2. Особенности развития детей с ОНР 5-7 лет	8
1.4. Целевые ориентиры образовательного процесса	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста	10
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет	21
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	24
2.3. Коррекционная работа с группой комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет	25
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	28
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	32
3.1. Материально техническое обеспечение Программы	32
3.2. Особенности организации предметно-развивающей среды для физического развития	34
3.3. Физкультурно-оздоровительная работа	36
3.4. Культурно-досуговая деятельность	41
3.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	43
3.6. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на 2023-2024 учебный год	57
Приложения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

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

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

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста инструктор по ФК создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФОП.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Образовательной программой дошкольного образования «МБДОУ №2», разработанной с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2021 г., коррекционными программами «Программы логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» и «Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста» (авторы Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина).

➤ Адаптированной основной образовательной программой для детей с ОНР «МБДОУ №2»;

➤ Приказом МОиН «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155.

Разработана с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2021 г.

В Рабочей программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей. Особенности реализации программы в районе Крайнего Севера обусловлены климатическими условиями и социально-гигиеническими факторами, оказывающими негативное воздействие на здоровье человека:

- длительная и суровая зима, короткое и холодное лето;
- полярная ночь и полярный день;
- нарушение обычной для умеренного климата фотопериодичности, с чем связано «световое голодание» и «световое излишество»;
- перераспределение кислорода в составе атмосферного воздуха «кислородное голодание»;
- монотонность внешней среды;
- специфичность питания;
- условия проживания - в холодный зимний период большую часть времени дети проводят в помещении, что также отрицательно влияет на здоровье (уровень освещенности, относительная влажность воздуха, температурный режим, содержание окиси углерода, степень переутомления, снижение двигательной активности).

Актуальность проблемы здоровья воспитанников ДОУ определяется еще и высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста в межсезонный период и период адаптации.

С целью обеспечения индивидуального подхода к оздоровительному и физическому развитию в начале учебного года проводится мониторинг уровня физического развития, определяется выбор средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей дошкольников. Педагоги проводят с детьми специальные мероприятия в режиме дня. Особое значение при разработке занятий придается физкультурно - оздоровительным занятиям. Это комплексы утренних гимнастик и гимнастик после сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физминутки, и т.д. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующая требованиям системного подхода. Программа обеспечивает разностороннее развитие и ориентирована на детей общеобразовательных групп от 3 до 7 лет, групп комбинированной направленности для детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Общеразвивающие группы для детей от 3 до 7 лет	Группы комбинированной направленности для детей с ОНР от 5 до 7 лет
<p>Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.</p>	
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; • развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации; 	<p>Задачи:</p> <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков; • формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

<ul style="list-style-type: none"> • накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); • формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p style="text-align: center;">Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников; • соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности; • усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • обучение технике правильного выполнения физических упражнений; • формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве. <p>Коррекционно-развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению; • развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой; • закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления; • развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию. <p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма детей; • активизация защитных сил организма ребёнка; • повышение физиологической активности органов и систем организма; • укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы; • профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,
--	---

	<p>плоскостопия);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях; • воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости; • воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; • формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
--	--

Принципы и подходы к формированию программы по ФОП

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

➤ **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительную работу с детьми на основе личностного подхода. Предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения инструктора по ФК с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.3. Возрастные особенности детей 3-7 лет

1.3.1. Возрастные особенности детей общеобразовательных групп 3-7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности

головы, грудной клетки. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В дошкольном возрасте в 3-4 года создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребёнку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребёнка мышцы - сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года.

В 5-6 лет идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для нервной высшей деятельности ещё характерна неустойчивость нервных основных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как

регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно - двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далека до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц - разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества). Ребёнок 6-7 лет сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 метров, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций

позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде организованная образовательная деятельность (ООД) имеет разную направленность. Маленьким детям физкультурные занятия должны доставлять удовольствие, задачи - научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу). В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.3.2. Особенности развития детей с ОНР 5-7 лет

Физическое развитие детей. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Творческое развитие детей. В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать

благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

1.4. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФООП дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного

образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Согласно ФОП ДО 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.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3-4 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно.

Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений.

Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.

Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений.

Развитие умения 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.

Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья.

Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время, формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формирование желания и умения кататься на санках, лыжах. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх.

Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений младшей группы

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см., длина 2-2,5 м.), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.).

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4-5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног.

Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

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

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м.), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и

ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см.) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

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

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности

для детей старшей группы 5-6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см.), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по

гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными

способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м.), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м.), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м.) с расстояния 3-4 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности

для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м. примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м.), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой 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, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; пружинистое поочерёдное

сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание, ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг.) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка», «Бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном

велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

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

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

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

и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м.) с расстояния 3-4 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

3. Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с

неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы **Традиционно различаются три группы методов**

1. Наглядные методы, к которым относятся:

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

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной

работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

3. Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К способам относятся:

1. 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.

2. 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.

3. 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).

4. 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.

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

6. Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

2.3. Коррекционная работа с группами комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. **Основная задача** - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются **специальные коррекционные задачи**:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ОНР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ОНР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

Ходьба и бег. В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях дети обучаются обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал инструктора по ФК, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно - силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжки. Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних - слабое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних

движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц - разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание. Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным. Дети с ОНР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета, отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;

- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции; развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать;
- и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье. Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения. ОРУ для детей с ОНР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение. 5-6-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в

игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.д. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом инструктор по ФК сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно - мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры. Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ОНР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот

период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель: знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Задачи:

- помочь в формировании семейной ценности - желании вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, специалистов, воспитателей и детей.

Планирование работы с родителями на 2023-2024 учебный год

Тема	Форма	Ответственный	Сроки
1.«Поиграем с мамой» (младшие группы)	Практикум	Инструктор по физкультуре Воспитатели	Сентябрь

- адаптация, приобщение к ЗОЖ.			
<p>2. «Значение утренней гимнастики для дошкольников» (все возрастные группы)</p> <p>3.«Пальчиковые игры как средство речевого развития» (группы комбинированной направленности) - выставка игр по сенсорике, спортивного инвентаря)</p> <p>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на формирование физических качеств дошкольников» (старшие, подготовительные группы)</p> <p>Анкетирование родителей «Какое</p>	<p>Консультация</p> <p>Консультация</p> <p>Консультация</p> <p>Анкетирование</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p> <p>Учитель-логопед Инструктор по физкультуре</p> <p>Инструктор по физкультуре Воспитатели</p>	<p>Октябрь</p>

место занимает физкультура в вашей семье?»		Инструктор по физкультуре Воспитатели	
4. «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Индивидуальные консультации	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре	Ноябрь
5. Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей.	Родительские собрания	Инструктор по физкультуре Воспитатели	В течение года
6. Оформление стенда «Здоровье ребенка в наших руках»	Наглядно-информационный материал	Инструктор по физкультуре	Декабрь
5. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях: участие в физкультурных досугах и	Открытые показы	Инструктор по физкультуре	Январь

<p>праздниках, неделях здоровья.</p> <p>6. «Особенности закаливания детей в домашних условиях»</p>	Папка-передвижка	Инструктор по физкультуре	
<p>6. «Бравые солдаты» (дети старшего дошкольного возраста) - создать положительные эмоции при общении с папой.</p>	Спортивный досуг	Инструктор по физкультуре Воспитатели	Февраль
<p>7. «Мы с мамой ловкие, смелые, умелые»</p>	Спортивный праздник	Инструктор по физкультуре Воспитатели	Март
<p>8. «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома»</p>	Консультации Наглядно-информационный материал	Инструктор по физкультуре Воспитатели	Апрель
<p>9. Организация летнего отдыха «Здравствуй, лето!» Рекомендации: - опасные ситуации дома, в лесу, на воде, дороге и др. Знакомим родителей с результатами диагностики (мл., средние гр.).</p>	Консультации Беседы Наглядно-информационный материал	Инструктор по физкультуре Воспитатели	Май

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально техническое обеспечение Программы Физкультурное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Коврик для йоги	20
2.	Клюшка хоккейная	3
3.	Шайба	3
4.	Дуга для подлезания алюминиевая высота 40 см.	1
5.	Пожарная машина	2
6.	Грузовая машина	2
7.	Дорожные знаки (набор)	3
8.	Напольные дорожные знаки (жезлы, жилеты, пешеходный переход)	1
9.	Лошадки	10
10.	Мат спортивный	2
11.	Труба	2
12.	Подставки под трубу	4
13.	Горка-спуск	2
14.	Ступеньки (к горке)	1
15.	Дорожка (для равновесия)	2
16.	Кольца, щиты баскетбольные	2
17.	Флажки	40
18.	Мяч набивной маленький	2
19.	Мяч набивной большой	2
20.	Мяч надувной d 20 см.	30
21.	Мяч массажный d 7 см.	20
22.	Мяч пластмассовый маленький	60
23.	Мяч надувной d 14 см	10
24.	Мяч надувной d 10 см.	30
25.	Мяч резиновый	4
26.	Мяч футбольный	5
27.	Лестница веревочная	2
28.	Лестница съемная	3
29.	Паращют	1
30.	Гантель 0,5 кг	30
31.	Кубик пластмассовый	40

32.	Канат 6 м.	1
33.	Гимнастическая палка	40
34.	Шведская стенка	4
35.	Наклонные приставные доски	4
36.	Гимнастические скамейки	3
37.	Обручи	30
38.	Мягкие модули	9
39.	Кегли	20
40.	Модуль «Гоннель»	2
41.	Мешочки для метания	20
42.	Руль	25
43.	Штурвал	25
44.	Скакалки	30
45.	Набор «Гольф»	2
46.	Игра «Кольцеброс»	2
47.	Мешок для прыжков	4

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование
1.	Магнитофон
2.	CD и аудио материал

Наглядно-образный материал

№ п/п	Наименование
1.	Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта и т.д.)
2.	Дидактические пособия
3.	Ширмы-передвижки

Методическая литература

№ п/п	Наименование
1.	Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Москва Мозаика-Синтез, 2021г.
2.	Л.И. Пензулаева - «Физкультурные занятия в детском саду»,

	планы и конспекты занятий средняя группа / Мозаика синтез Москва 2009г.
3.	Л.И. Пензулаева - «Физическая культура в детском саду» младшая группа, для занятий с детьми 3 - 4 лет / Мозаика синтез Москва 2016г.
4.	Л.И. Пензулаева - «Физическая культура в детском саду» средняя группа, для занятий с детьми 4 - 5 лет / Мозаика синтез Москва 2015г.
5.	Л.И. Пензулаева - «Физическая культура в детском саду» старшая группа, для занятий с детьми 5 - 6 лет / Мозаика синтез Москва 2015г.
6.	Л.И. Пензулаева - «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа, для занятий с детьми 6 - 7 лет / Мозаика синтез Москва 2016г.
7.	Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачёва, Т.М. Пересыпкина - Реализация образовательной области «Физическое развитие» / Издательство «Учитель» 2015г.
8.	Е.И. Подольская - Оздоровительная гимнастика «Игровые комплексы, занятия, физические упражнения», первая младшая группа / Издательство «Учитель» 2014г.
9.	Научно - практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 5/2012 «Здоровью детей - высокий старт», для педагогов образовательных учреждений / ООО «ТЦ Сфера» 2012г.
10.	Научно - практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 6/2012 «Спортивная осень в детском саду», для педагогов образовательных учреждений / ООО «ТЦ Сфера» 2012г.
11.	Научно - практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 7/2012 «Укрепляем здоровье средствами физической культуры», для педагогов образовательных учреждений / ООО «ТЦ Сфера» 2012г.
12.	Научно - практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 8/2012 «Зимние физкультурно - оздоровительные мероприятия», для педагогов образовательных учреждений / ООО «ТЦ Сфера» 2012г.
13.	Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович - «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников» с использованием стандартного и нестандартного оборудования / Москва ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2010г.

14.	Е.Г. Попова - «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», библиотечка тренера / Москва Издательство «Терра - Спорт» 2000г.
15.	Е.Ф. Желобкович - «150 эстафет» для детей дошкольного возраста / Москва ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2013г.
16.	Л.Д. Глазырина Физическая культура дошкольникам. Младший возраст. Старший возраст. «Владос»1999г.
17.	Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / М 2006г.
18.	Е.А. Соченова «Подвижные игры с бегом» для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ / Санкт-Петербург Детство-Пресс 2012г.
19.	Е.Н. Вавилова Развитие основных видов движений у детей 3-7 лет. Система работы / Москва ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2008г.
20.	Е.И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» / Москва ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2009г.
21.	Е.А. Семенюк «Лечебные игры для детей» / Ростов н/д «Феникс» 2015г.
22.	В.И. Анферова «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет»/ Москва «ТЦ Сфера» 2012г.
23.	Т.Е. Харченко «Спортивные праздники в детском саду» 2-е издание / Москва «ТЦ Сфера» 2017г.
24.	Е.В. Сулим «Занятия Физкультурой игровой стрейчинг для дошкольников» 3-е издание / Москва «ТЦ Сфера» 2017г.
25.	Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, Ю.М. Исаенко «Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе ДОУ» 2-е издание / Москва «Аркти» 2012г.
26.	О.Б. Казина «Физическая культура в детском саду». Конспекты занятий, праздников и развлечений / Ярославль ООО «Академия развития» 2011г.
27.	Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» / Санкт-Петербург Детство-Пресс 2015г.
28.	А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и

	психология». Изд. 2-е, испр. и доп. /- Москва «Просвещение» 1978г.
29.	С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А Каминский и др. под ред. С. О. Филипповой. «Физическое воспитание и развитие дошкольников»: учеб. пособ. для студ. сред. пед. уч. заведений / Москва Издательский центр «Академия» 2007г.
30.	Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. / Москва Издательский центр «Академия» 2006г.
31.	Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам». Программа и программные требования. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Москва Издательский центр «ВЛАДОС» 1999г.

3.2. Особенности организации предметно-развивающей среды для физического развития

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Предметно-развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. А также обеспечивает реализацию различных образовательных Программ.

Принципы:

- насыщенность;
- трансформируемость;

- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Вариативность среды позволяет создать различные пространства.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, пособиям, инструментам, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-развивающей среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. д.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительный режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет и дети 5-7 лет с ОНР	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежеднев но 5-6	ежеднев но 6-8	ежеднев но 8-10	ежеднев но 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежеднев но 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежеднев но 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежеднев но 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежеднев но 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежеднев но в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежеднев но в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежеднев но в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежеднев но в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40

	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Система физкультурно-оздоровительной работы

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФК
Диагностика развития основных видов движения	Сентябрь, май	Инструктор по ФК
Разработка конспектов спортивных досугов для	Ежемесячно	Инструктор по ФК

всех возрастных групп		
Физкультурно- оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Старшая медсестра
Уточнение списков детей по группам здоровья	Сентябрь	Старшая медсестра
Медико-педагогический контроль над проведением занятий и закаливающих процедур	В течение года	Заведующая ДОУ Старший воспитатель Старшая медсестра
Проведение мониторинга по физическому развитию детей	В течение года	Инструктор по ФК Старший воспитатель Старшая медсестра
Гибкий и щадящий режим	В течение года	Заведующая ДОУ Старший воспитатель Старшая медсестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФК
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Корригирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
Бодрящая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия	В течение года	Воспитатели Старшая медсестра
Витаминация блюд	Ежедневно	Старшая

		медсестра
Упражнения для глаз	Ежедневно	Старшая медсестра Воспитатели
Подвижные игры, прогулки	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
Элементы спортивных игр	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
Игры на свежем воздухе (катание на санках, лыжах, элементы хоккея)	Ежедневно	Воспитатели
Организационно- массовая работа		
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструкторы по ФК Воспитатели
Спортивные праздники	2 раза в год	Инструкторы по ФК
Дни здоровья	2 раза в год	Инструктор по ФК Воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели
Сотрудничество с педагогами и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	В течение года	Инструктор по ФК Старший воспитатель Старшая медсестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, спортивных досугов, Дней здоровья	В течение года	Воспитатели
Выпуск устных журналов, групповых газет, фото-репортажей для родителей и сотрудников «Здоровье в ваших руках»	В течение года	Инструктор по ФК Старший воспитатель Старшая медсестра

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

Взаимодействие со специалистами

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи.

Коррекция звукопроизношения:

- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора по ФК или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога психолога

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- развитие эмоционально-волевой сферы физической деятельности дошкольников;
- помощь в адаптации вновь прибывших детей к условиям дошкольного учреждения (по программе педагога психолога).

Программа разработана педагогом психологом, рассчитана на детей, вновь пришедших в группу комбинированной направленности, и состоит из 8 занятий, проводится 1 раз в неделю, психологом совместно с инструктором по физической культуре. Каждое занятие завершается подвижной игрой, которую проводит инструктор по физической культуре. Подвижные игры развивают и закрепляют физические качества, удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, имеют огромное развивающее значение, снимают умственное напряжение путем двигательной активности. Таким образом, подвижные игры позволяют решать коррекционно-развивающие задачи физического и психического развития детей с ОНР.

Перечень и описание подвижных игр

Занятия 1-2

«С кочки на кочку»

Цель: Закреплять навыки прыжка из круга в круг. Развивать ловкость и быстроту реакции.

Содержание: На земле чертят две линии - два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 5 м.). Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Инструктор чертит на болоте кочки - кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, инструктор назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Занятия 3-4

«Удочка»

Цель: Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Содержание: Играющие стоят по кругу, в центре инструктор, он держит в руках веревку, к которой привязан мешочек с песком (можно без мешочка с песком). Инструктор вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

Занятия 5-6

«Совушка»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Содержание: На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо Совушки». В «гнезде - Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д. Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время инструктор произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнется, уводит к себе в гнездо. Инструктор говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегают и летают.

Занятия 7-8

«Мороз красный нос»

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть выносливыми.

Содержание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз - Красный нос, кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

3.4. Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Планирование физкультурных развлечений, досугов и праздников на 2023-2024 учебный год

(Младшие, средние группы)

Цель: доставить детям радость, создать хорошее настроение, развивать основные физические качества.

Тема	Сроки
1. «В гости к лесным друзьям» - Совершенствовать основные виды движений. - Продолжать формировать навык ориентировки в	Сентябрь

пространстве.	
<p>2. «Как Мишка здоровым стал»</p> <p>- Подвести к пониманию того, что человек должен заботиться о своем здоровье.</p>	Октябрь
<p>3. «Наша улица большая»</p> <p>- Продолжать знакомить с правилами поведения на улице.</p>	Ноябрь
<p>4. «Путешествие в волшебную страну»</p> <p>- Формировать двигательные навыки детей.</p>	Декабрь
<p>5. «Веселый парашют»</p> <p>- Формировать двигательные навыки.</p> <p>- Развивать мелкую моторику.</p>	Январь
<p>6. «А ну-ка, мальчики!»</p> <p>- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом.</p>	Февраль
<p>7. «Как у нашей дочки румяные щечки»</p> <p>- Создать условия для укрепления семьи.</p> <p>- Воспитывать радость от совместной игровой деятельности.</p>	Март
<p>8. «Беззаботные зайчата»</p> <p>- Создать условия для физического развития.</p> <p>- Воспитывать чувство сострадания.</p>	Апрель
<p>9. «Как Хрюша учился правилам дорожного движения»</p> <p>- Содействовать обучению в игровой форме (обогащение</p>	Май

словаря: светофор, переход, дорожные знаки)	
10. «Лови, бросай» - Обучение и закрепление владения мячом	Июнь

(Старшие, подготовительные группы, группы комбинированной направленности детей с ОНР 5-7 лет)

Цель: доставить детям радость, создать хорошее настроение, развивать основные физические качества.

Тема	Сроки
1. «День здоровья» - Развивать ловкость. - Закреплять знания о ЗОЖ.	Сентябрь
2. «Дары осеннего леса» - Развивать двигательные навыки, интерес к спортивным развлечениям.	Октябрь
3. «Красный, желтый, зеленый» - Закреплять знания ПДД.	Ноябрь
4. «Неделя зимних игр и забав в детском саду» - Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость. - Закреплять двигательные умения.	Декабрь
5. «Веселые старты» (соревнования между подготовительной группой и учениками 1 класса шк.№19) - Приучать детей к совместным играм. «День Снеговика»	Январь
6. «Бравые солдаты» - Стимулировать активность	Февраль

<p>детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обеспечить эмоциональное благополучие. - Воспитывать чувство патриотизма. 	
<p>7. «Мы с мамой ловкие, смелые, умелые»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укреплять физическое здоровье детей. - Совершенствовать физические качества детей. 	Март
<p>8. «Путешествие с парашютом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к ЗОЖ, занятиям спортом. <p>«Спортивные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укреплять физическое здоровье детей. - Прививать интерес к физкультуре и спорту. <p>«В стране дорожных знаков»</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять ПДД. <p>«Весенние старты»</p>	Апрель
<p>9. «Пожарные на учении»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать правилам поведения при пожаре. - Закреплять знания о пожарной безопасности, средствах пожаротушения. <p>Спортивные соревнования ко Дню Победы «Пусть будет мир!»</p>	Май
<p>10. Спортивные игры (бадминтон, футбол, городки, велосипед)</p>	Июнь

3.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: «Физическое развитие» планируемых результатов освоения образовательной Программы является составной частью образовательной Программы.

Мониторинг физического развития проводится два раза в год сентябрь-октябрь, апрель-май. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Критерии оценки уровней физического развития по возрастам

Низкий (1 балл): 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 (2 балла): 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 (3 балла): 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.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Развитие психофизических качеств:

- **измерение силы:** подъем туловища в сед;
- **скоростно-силовые качества:** прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка с песком на дальность;
- **быстрота:** бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
- **выносливость:** бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);

- **ловкость:** прыжки через скакалку;
- **гибкость:** наклон туловища вперед на скамейке.

Тесты по определению силовой выносливости.

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

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

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

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мешочка с песком на дальность. Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15-20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см. заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мешочка, одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять

положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг.) из-за головы или исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

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

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

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

торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют инструктор по ФК, воспитатель и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

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

Тест предназначен для детей:

5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению ловкости.

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

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

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Комплексная диагностика развития детей с ОНР

В рамках взаимодействия со специалистами ДООУ в области «Физическое развитие» проводится дополнительная диагностика (обследование и выводы) по форме Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДООУ». По итогам проведения составляются индивидуальные маршруты.

Общая моторика.

Статическая координация движений

Задания:

- стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставлены на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперед. Время выполнения 5 секунд проба выполнения по 2 раза для каждой ноги;

- стоять с закрытыми глазами на правой, а затем на левой ноге, руки вперед. Время выполнения 5 секунд.

Выводы:

- чувство равновесия нарушено, с напряжением удерживает позы;

- сильно раскачивается из стороны в сторону, балансирует туловищем, руками, головой, сходит с места или делает рывок в стороны;

- касается пола другой ногой, иногда падает;

- открывает глаза и отказывается выполнять пробу.

Динамическая координация движений

Задания и возрастные показатели:

4 года: попрыгать на двух ногах, прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, поймать мяч, присесть руки в стороны.

5 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге; прыгнуть в длину с места; потопать ногами и похлопать руками одновременно; бросить мяч от груди, из-за головы; поймать мяч; перепрыгнуть через небольшую мягкую игрушку.

6 -7 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге; прыгнуть в длину с места; потопать ногами и похлопать руками одновременно; бросить мяч от груди, из-за головы; подбросить и поймать мяч; влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее.

Выводы:

- выполняет верно со второго-третьего раза;
- напрягается, движения рук, ног скованные;
- чередование шага и хлопка не удаётся;
- приседания не выполняет;
- выполняет с напряжением, раскачиваясь, балансируя туловищем и руками.

Переключаемость движений и самоконтроль

Задания:

- поднять руки в стороны на уровень плеч, согнуть их в локтях, коснуться плеч, разогнуть руки, поставить на пояс, присесть, встать, руки опустить вдоль туловища;
- пройти по кругу шагом, подскоками, бегом и вновь шагом (характер движений менять по сигналу);
- повторить три движения по показу (руки вперед, в стороны, на пояс или вверх, перед грудью, вниз);
- повторить упражнение с отставанием на одно;
- повторить упражнения, за исключением одного движения.

Выводы:

- замедленная, отсутствует;
- последовательность выполнения движений нарушена.

Темп движений

Задания:

- в течение определенного отрезка времени удерживать заданный темп в движениях рук, показываемых педагогом. Затем по сигналу предлагается выполнять движения мысленно, а по следующему сигналу (хлопок) показать, на каком движении испытуемый остановился;

- движения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, опустить.

Выводы:

- замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-5 секунд);
- ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение).

Пространственная организация движений

Задания:

- пройти по кругу, в обратном направлении, через круг;
- начать ходьбу от центра круга направо по кругу, пройти по кругу, вернуться в центр круга слева;
- пройти зал из правого угла через центр по диагонали, обойти зал вокруг, вернуться в правый угол по диагонали через центр из противоположного угла;
- повернуться на месте вокруг себя и подскоками пробежать по залу начиная движение справа; то же слева;
- проделать эти же движения по словесной инструкции.

Выводы:

- (не) знает стороны тела;
- (не) знает ведущую руку;
- (не) уверенно выполняет задания.

Произвольность движений

Задание:

- маршировать (или ходить) и останавливаться внезапно по сигналу.

Выводы:

- движения сформированы по возрасту;
- не сформированы по возрасту, недостаточность общей моторики, моторная ограниченность:

координация рук и ног (сохранена, нарушена, замедленная, движения выполнены не одновременно; неточно; общая заторможенность движений; двигательное беспокойство);

объем движений (неполный);

темп замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-5 секунд), ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение);

произвольность торможения (не останавливается по сигналу, продолжает идти дальше);

переключение движений и самоконтроль (замедленное, отсутствует; последовательность выполнения движений нарушена);

самостоятельность выполнения (с помощью взрослого);

наличие сопутствующих движений (синкenezий).

Мониторинг образовательного процесса ОО «Физическая культура»

Младшая группа 3-4 года

Показатели развития	Дата проведения	
	Начало года	Конец года
	Оценка в баллах	
<p>1. <u>Ходьба</u> (ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное направление (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную))</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет всегда правильно;</p> <p>2 балла - умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</p> <p>1 балл - навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</p>		
<p>2. <u>Бег</u> (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп)</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</p> <p>2 балла - умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</p> <p>1 балл - навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</p>		
<p>3. <u>Лазанье</u> (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч)</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</p> <p>2 балла - умеет, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - навыки сформированы частично, обычно</p>		

требуется помощь взрослого.		
4. Катать мяч в заданном направлении: 3 балла - навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; 2 балла - умеет, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого.		
5. Бросать мяч двумя руками (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его: 3 балла - навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; 2 балла - умеет, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого; 0 баллов - не выполняет.		
6. ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, по показу) 3 балла - полностью правильно; 2 балла - частично правильно; 1 балл - в основном неправильно.		
7. Участие в подвижных играх 3 балла - всегда активно участвует; 2 балла - часто участвует; 1 балл - иногда принимает участие.		
Итоговая сумма		
Комплексная оценка по ОО «Физическая культура» 1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 7; 2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 7-9; 3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 10-14; 4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 15-18; 5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 19-21.		
Уровень освоения программы в ОО «Физическая культура»		

Средняя группа 4- 5 лет

Показатели развития	Оценка в баллах	
	Дата проведения	
	Начало года	Конец года
<p>1. <u>Ходьба</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла - выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>2. <u>Ползание</u> (разные виды), подлезание под препятствие, пролезание в обруч (левым/правым боком) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов.</p>		
<p>3. <u>Бросание и ловля мяча</u>(разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов; 0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>4. <u>Прыжки</u> (разные виды в соответствии с программой): 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда</p>		

<p>требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов; 0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>5. <u>Перестроение</u> (строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу) 3 балла - выполняет всегда правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>6. <u>Выполняет ОРУ</u> (четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по показу) 3 балла - полностью правильно; 2 балла - частично правильно; 1 балл - в основном неправильно.</p>		
<p>7. <u>Участие в подвижных играх.</u> 3 балла - всегда активно участвует, осознанно выполняет правила; 2 балла - часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила; 1 балл - иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры.</p>		
<p>Итоговая сумма</p>		
<p><u>Комплексная оценка по ОО «Физическая культура»</u> 1 балл (требуется внимание специалиста) – итоговая сумма менее 7; 2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 7-9; 3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 10-14; 4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 15-18; 5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 19-21.</p>		
<p>Уровень освоения программы в ОО «Физическая культура»</p>		

Старшая группа 5-6 лет

Показатели развития	Дата проведения	
	Начало года	Конец года
	Оценка в баллах	
<p>1. Ходьба (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла - выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>2. Ползание, лазание (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов.</p>		
<p>3. Бросание, ловля, и перебрасывание мяча (разные виды в соответствии с программой): 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов; 0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>4. Отбивание и введение мяча (на месте и в движении) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов.</p>		

0 баллов - не выполняет.		
5.Прыжки(разныевидывсоответствиес программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов. 0 баллов - не выполняет.		
6.Перестроения (разные виды в соответствие с программой; повороты «направо»,«налево»,«кругом») 3балла - выполняет всегда правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно, обычно требуется помощь взрослого.		
7.ОРУ(выполняетчеткоиритмично,взаданномтемпе, подмузыку,пословеснойинструкции) 3балла - полностью правильно; 2 балла - частично правильно; 1 балл - в основном неправильно.		
8.Участиевиграхсэлементамиспорта: 3балла - всегда активно участвует, осознанно выполняет правила; 2 балла - часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила; 1 балл - иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры.		
Итоговая сумма		
Комплексная оценка по ОО «Физическая культура» 1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 8 ; 2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 8-11 ; 3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 12-16 ; 4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 17-21 ;		

5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 22-24.		
Уровень освоения программы в ОО «Физическая культура»		

Подготовительная к школе группа 6-7 лет

Показатели развития	Дата проведения	
	Начало года	Конец года
	Оценка в баллах	
<p>1. <u>Ходьба</u> (разные виды в соответствии с программой): 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла - выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>2. <u>Ползание, лазание</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов.</p>		
<p>3. <u>Бросание, ловля и перебрасывание мяча</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов. 0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>4. <u>Отбивание и ведение мяча</u> (на месте и в движении)</p>		

<p>3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно;</p> <p>2балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов.</p> <p>0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>5. <u>Прыжки</u> (разные виды в соответствие с программой)</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов.</p> <p>0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>6. <u>Перестроения</u> (разные виды в соответствие с программой; повороты«направо»,«налево»,«кругом»)</p> <p>3балла-выполняетвсегдаправильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>7. <u>ОРУ</u>(выполняетчетко и ритмично,в заданномтемпе, подмузыку,пословеснойинструкции)</p> <p>3балла- полностьюправильно;</p> <p>2 балла - частично правильно;</p> <p>1 балл - в основном неправильно.</p>		
<p>8. <u>Прыжкичерезскакалку(на2-хногах,с ногина ногу):</u></p> <p>3 балла- выполняетполностьюправильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно;</p> <p>1 балл - выполняет в основном неправильно.</p> <p>0 баллов-невыполняет.</p>		
<p>9. <u>Участие в играх элементами спорта</u></p> <p>3балла-всегдаактивно участвует, осознанновыполняет правила;</p> <p>2 балла- часто участвует,иногдазатрудняется соблюдать правила;</p> <p>1 балл- иногда принимаетучастие, частонесоблюдает правилаигры.</p>		

Итоговая сумма		
Комплексная оценка по ОО «Физическая культура» 1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 9 ; 2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 9-12 ; 3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 13-18 ; 4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 19-24 ; 5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 25-27 .		
Уровень освоения программы в ОО «Физическая культура»		

Группы комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет

Показатели развития	Дата проведения	
	Начало года	Конец года
	Оценка в баллах	
1. Ходьба (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла - выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.		
2. Ползание, лазание (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет неправильно большинство		

ВИДОВ.		
<p>3. <u>Бросание, ловля, и перебрасывание мяча</u>(разные виды в соответствии с программой):</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов;</p> <p>0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>4. <u>Отбивание и введение мяча</u>(на месте и в движении)</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов.</p> <p>0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>5. <u>Прыжки</u>(разные виды в соответствии с программой)</p> <p>3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно большинство видов.</p> <p>0 баллов - не выполняет.</p>		
<p>6. <u>Перестроения</u> (разные виды в соответствии с программой; повороты «направо», «налево», «кругом»)</p> <p>3 балла - выполняет всегда правильно;</p> <p>2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p> <p>1 балл - часто выполняет неправильно, обычно требуется помощь взрослого.</p>		
<p>7. <u>ОРУ</u>(выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции)</p> <p>3 балла - полностью правильно;</p> <p>2 балла - частично правильно;</p> <p>1 балл - в основном неправильно.</p>		
<p>8. <u>Участие в играх с элементами спорта:</u></p>		

<p>3 балла - всегда активно участвует, осознанно выполняет правила;</p> <p>2 балла - часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила;</p> <p>1 балл - иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры.</p>		
Итоговая сумма		
<p>Комплексная оценка по ОО «Физическая культура»</p> <p>1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 8;</p> <p>2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 8-11;</p> <p>3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 12-16;</p> <p>4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 17-21;</p> <p>5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 22-24.</p>		
Уровень освоения программы в ОО «Физическая культура»		

**Ориентировочные показатели физической подготовленности
детей 3-7 лет**

№ п\п	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал.	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев.	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал.	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев.	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон	Мал.	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8

	туловища вперед из положения стоя (см)	Дев.	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал.	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев.	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал.		8,5- 10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев.		8,8- 10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал.		9,5- 11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев.		9,8- 11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал.		9,5- 11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев.		9,8- 11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал.		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев.		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал.			1-3	3-15	7-21
		Дев.			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал.			31,6- 34,6	31,9- 35,0	31,5- 35,2
		Дев.			32,0- 35,0	32,0- 36,0	32,5- 37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал.			9-10	10-11	11-13
		Дев.			6-8	7-9	10-12

**Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ Мальчики**

Тесты	Воз рас	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
-------	------------	---------	------------------	---------	------------------	--------

		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 метров со	3	13.5 и ниже	13,6-13,9	14,0-14,5	14,6-15,0	15. 1и
	4	8.0 и ниже	8,1-8,5	8,6-9,1	9.2-9,7	9.8 и выше
	5	6.9 и ниже	7.0-7,5	7.6-8,1	8.2-8,7	8.8 и выше
	6	6,4 и ниже	6,5-6,8	6.9-7,5"	7.6-8.3	8.4 и выше
Бег на 10 метров	3					
	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
Метание мешочка с (м.)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места	3	45 и	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	85 и	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5	105 и	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистические раб ^{ое} ов ^{ов} ни	3	5.1 и	4,7	4,3	3,8	3,3 и
	4	11,0 и	10.0	9.0	8,0	7.0 и
	5	35,0 и	33,0	30,0	28.0	25,0 и
	6	50,0 и	47,0	44,0	41,0	38,0 и
Бросок набивного (см.)	5	230 и	183-207	160-184	159-161	158 и
	6	300 и	217-259	176-218	174-177	173 и
Бег на выносливость (90,	4	28,4 и	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и
	5	30,6 и	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и
	6	33,9 и	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и
Итоговая оценка по уровням (баллы)						
Уровни		Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий
	3	от 18 до 20	от 13 до	от 8 до	от 5 до 7	4 и менее
	4	от 28 до 30	от 19 до	от 11 до	от 7 до 10	6 и менее
	5	от 32 до 35	от 21 до	от 13 до	от 8 до 12	7 и менее
	6	от 32 до 35	от 21 до	от 13 до	от 8 до 12	7 и менее

**Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ Девочки**

Тесты	Возраст	Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий
		5 баллов	среднего	3 балла	среднего	1 балл
Бег на 30 метров со	3	13,5 и ниже	13.6-13,9	14.0-14.5	14.6-15.0	15,1 и
	4	8,3 и ниже	8.4-8,8	8.9-9,4	9,5-10,1	10,2 и
	5	7,2 и ниже	7.3-7,8	7,9-8,4	8,5-9.2	9,3 и выше
	6	6,8 и ниже	6,9-7.3	7,4-7.9	8,0-8.7	8.8 и выше
Бег на 10 метров	3					
		2,6 и	2,7 – 3,0	3,1- 3,7	3,8-5,0	5,1 и
Метание мешочка с песком	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с	4	80 и	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	5	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и ниже
	6	110и	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
Статистическое	3	8,1 и	7.5	5.5	4,8	5.2и
	4	14,0 и	12,0	11,0	10.0	9.4 и
	5	40, 0 и	30,0	33.0	32.0	35,0 и
	6	50,0 и	48,0	45.0	43,0	40,0 и
Бросок набивного мяча	5	225 и	224-200	199-175	174-150	149 и
	6	280 и	279-243	242-206	205-169	168 и
Бег на выносливость (90, 120, 150)	4	28,7 и	28,8-31,8	31,9-34,9	35.0-39,1	39,2 и
	5	30,2 и	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и
	6	34,9 и	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и

3.6. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий Младшая группа 3-4 года

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками.	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках. 3. Прокатывание мяча друг другу..	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык	1-я неделя – с кубиками, 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур).	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой».

	энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.		3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ловить мяч и бросать его обратно. 3. Ползание под дугой (высота 50 см.).	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «Поровненькой дорожке», «Найди свой домик».
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки со скамейки. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 4. Прокатывание мяча друг другу из положения сидя ноги врозь.	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль».

Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча вокруг предмета. 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске. 5. Прыжки из обруча в обруч по прямой.	«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой».
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с кубиками.	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Подлезание под	«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики».

	<p>перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).</p>		<p>шнур, держа мяч впереди двумя руками. 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м). 5. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	
Март	<p>Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – на скамейке с кубиками.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 2. Прыжки в длину с мячом. 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 5. Лазание по наклонной</p>	<p>«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята».</p>

			лестнице. 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	
Апрель	<p>Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом.</p>	<p>1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с флажками.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Влезание на наклонную лесенку. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 5. Перепрыгивание через шнуры.</p>	<p>«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль».</p>

<p>Май</p>	<p>Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с мячом.</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры. 2. Влезание на наклонную лесенку. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 5. Ходьба по доске, руки на пояс.</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет».</p>
-------------------	---	--	---	--

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий
Средняя группа 4-5 лет**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем.	1. Ходьба и бег между параллельными линиями. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) . 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками. 6. Ходьба по	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, Огуречик», «Подарки».

			скамейке с перешагиванием. 7. Ходьба по ребристой доске.	
Октябрь	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.</p>	<p>1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч по прямой. 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 3. Подлезание под дугу. 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках. 5. Прокатывание мяча по дорожке. 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием.</p>	<p>«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель».</p>
Ноябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в</p>	<p>1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя</p>	<p>«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в</p>

	<p>ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.</p>	<p>флажками.</p>	<p>руками снизу (раст. 1,5 м). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков. 5. Прыжки через бруски. 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию. 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине.</p>	<p>курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»</p>
--	--	------------------	--	---

Декабрь	<p>Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков. 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола. 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу).</p>	<p>«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята».</p>
Январь	<p>Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола;</p>	<p>1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля</p>	<p>«Найди себе пару», «самолеты»,</p>

	<p>упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.</p>	<p>косичкой, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с обручем.</p>	<p>двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа. 3. Подлезание под шнур боком. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу). 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</p>	<p>«Цветные автомобили», «Котята и щенята</p>
--	--	--	--	--

Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.	1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом.	1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 5. Ходьба с перешагиванием через предметы. 6. Ходьба и бег по наклонной доске.	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде».
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной	1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – с м. мячом,	1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м).	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и

	<p>лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.</p>	<p>3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с флажками.</p>	<p>2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы. 6. Ходьба и бег по наклонной доске.</p>	<p>зайцы», «Наседка и цыплята».</p>
Апрель	<p>Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Метание</p>	<p>«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и</p>

	<p>время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>		<p>мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы. 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>щенята».</p>
Май	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимнастической палкой, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Метание правой и левой рукой на дальность. 3. Метание мешочков в</p>	<p>«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки».</p>

	<p>другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>		<p>вертик. цель правой и левой рукой. 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков. 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	
--	---	--	--	--

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий
Старшая группа 5-6 лет**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой . 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Ходьба по</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару».</p>

	устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.		гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	
Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята».

			<p>между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	
Ноябрь	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать навыки</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом,</p> <p>2-я неделя – с обручем,</p> <p>3-я неделя – с б. мячом,</p> <p>4-я неделя – на гимн. Скамейке.</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою</p>

	<p>ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную.</p> <p>Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.</p>		<p>ноге между кеглями.</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>пару», «Горелки».</p>
Декабрь	<p>Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с</p>	<p>1-я неделя – с палкой, 2-я неделя – б/п, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. Стенке.</p> <p>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка».</p>

	<p>преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>		<p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	
Январь	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с м.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см). 2. Прыжки на правой и левой</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с</p>

	<p>предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p>	<p>мячом, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>ноге между кубиками. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу. 4. Пролезание в обруч. 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p>ленточками», «Пожарные на учения».</p>
<p>Февраль</p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при</p>	<p>1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – с палкой, 3-я неделя – на скамейке, 4-я неделя – б/п (аэробика).</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками. 3. Метание</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч».</p>

	прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.		мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на 2-х ногах через косички. 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами.	
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами,	1-я неделя – с м. мячом, 2-я неделя – б/п, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола. 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см). 4. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень».

	подлезании под рейку, построение в три колонны.		5. Подлезание под дугу. 6. Ползание по скамейке «по медвежьей».	
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах. 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 4. Пролезание в обруч. 5. Футбол с водящим. 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях».

Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с ленточками.	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока. 3. Ползание «по медвежьей». 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели».
------------	---	--	--	--

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий
Подготовительная к школе группа 6-7 лет**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух</p>	<p>1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с палкой, 3-я неделя – с м. мячом, 4-я неделя – с обручем.</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета.</p> <p>4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками.</p> <p>5. Ползание по гимнастической</p>	<p>«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины».</p>

	ногах; акробатический кувырок.		скамейке на животе подтягиваясь руками. 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет.	
Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию	1-я неделя – со скакалкой, 2-я неделя – с кеглями, 3-я неделя – со скакалкой, 4-я неделя – с мячом.	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см). 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу. 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину. 5. Пролезание:	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара».

	движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.		через 3 обруча, прямо и боком. 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.	1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – на гим. скамейке, 3-я неделя – со скакалкой, 4-я неделя – с мячом.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Подлезание под шнур боком. 5. Метание в горизонтальную цель. 6. Лазание по гимн. стенке и переход на	«Перелет птиц», «Мышеловка» «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля».

			соседний пролет.	
Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.	1-я неделя – с м. мячом, 2-я неделя – с гим. палкой, 3-я неделя – с м. мячом, 4-я неделя – в парах.	1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками. 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги. 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м).	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы».

<p>Январь</p>	<p>Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1-я неделя – на скамейках, 2-я неделя – с кеглями, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с б. мячом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м). 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 3. Отбивание мяча в движении. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине. 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 	<p>«Кто скорее до фляжка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос».</p>
----------------------	---	--	---	--

Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1-я неделя – с м. мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с м. мячом, 4-я неделя – б/п.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Прыжки через набивные мячи. 4. Метание в горизонтальную цель. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Лазание по гимн. стенке.	«Не попадись», «Ловишки, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка».
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с гим. палкой, 3-я неделя – б/п,	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки»,

	<p>Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>	<p>4-я неделя – с б. мячом.</p>	<p>за голову: с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом. 3. Прыжки в длину с места. 4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях. 5. Вращение обруча на кисти руки. 6. Вращение обруча на пол.</p>	<p>«Ловкие ребята».</p>
<p>Апрель</p>	<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык</p>	<p>1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – б/п, 3-я неделя – со скакалкой, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах. 3. Ведение мяча</p>	<p>«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка».</p>

	<p>ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие.</p> <p>Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.</p>		<p>правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине.</p>	
Май	<p>Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку;</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом, 2-я неделя – с гим. палкой, 3-я неделя – с б. мячом, 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Метание набивного мяча.</p> <p>3. Бег на скорость (30м).</p> <p>4. Прыжки через скакалку.</p> <p>5. Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>6. Ведение мяча и</p>	<p>«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочки и пассажиры», «Кто дальше прыгнет».</p>

	ведение мяча.		забрасывание в корзину.	
--	---------------	--	-------------------------	--

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий
Группы комбинированной направленности для детей с ОНР 5-7 лет**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой . 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Ходьба по</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару».</p>

	устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.		гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	
Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята».

			<p>между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	
Ноябрь	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать навыки</p>	<p>1- я неделя – с м. мячом,</p> <p>2- я неделя – с обручем,</p> <p>3- я неделя – с б. мячом,</p> <p>4- я неделя – на гимн. Скамейке.</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою</p>

	<p>ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную.</p> <p>Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.</p>		<p>ноге между кеглями.</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>пару», «Горелки».</p>
Декабрь	<p>Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с</p>	<p>1-я неделя – с палкой, 2-я неделя – б/п, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. Стенке.</p> <p>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка».</p>

	<p>преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>		<p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	
Январь	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с м.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см). 2. Прыжки на правой и левой</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с</p>

	<p>предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p>	<p>мячом, 4-я неделя – б/п.</p>	<p>ноге между кубиками. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу. 4. Пролезание в обруч. 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p>ленточками», «Пожарные на учения».</p>
<p>Февраль</p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при</p>	<p>1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – с палкой, 3-я неделя – на скамейке, 4-я неделя – б/п (аэробика).</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками. 3. Метание</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч».</p>

	прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.		мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на 2-х ногах через косички. 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами.	
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами,	1-я неделя – с м. мячом, 2-я неделя – б/п, 3-я неделя – с обручем, 4-я неделя – б/п.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола. 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см). 4. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень».

	подлезании под рейку, построение в три колонны.		5. Подлезание под дугу. 6. Ползание по скамейке «по медвежьей».	
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – б/п.	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах. 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 4. Пролезание в обруч. 5. Футбол с водящим. 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях».

Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – б/п, 4-я неделя – с ленточками.	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока. 3. Ползание «по медвежьей». 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели».
------------	---	--	--	---

Приложения

График работы инструктора по ФК Расписание физкультурных занятий 2023-2024 учебный гг.

Понедельник 17³⁰	7³⁰-	9 ⁰⁰ - 9 ¹⁵	Младшая группа №2
		9 ³⁰ - 9 ⁵⁰	Средняя группа № 2
		<i>Перерыв 12⁰⁰-15⁰⁰</i>	
		16 ⁰⁰ - 16 ²⁰	Средняя группа №3
Вторник 17³⁰	7³⁰-	9 ⁰⁰ - 9 ²⁵	Старшая группа
		9 ⁴⁰ - 10 ¹⁰	Подготовительная группа
		10 ²⁰ - 10 ⁵⁰	Подготовительная гр.комбинированной направленности
		<i>Перерыв 12⁰⁰-15⁰⁰</i>	
		15 ⁴⁵ - 16 ⁰⁵	Средняя группа №1
		16 ¹⁵ - 16 ³⁰	Младшая группа №1
Среда 17³⁰	7³⁰-	9 ⁰⁰ - 9 ²⁰	Средняя группа №2
		10 ¹⁰ - 10 ³⁵	Старшая гр.комбинированной направленности
		<i>Перерыв 12⁰⁰-15</i>	
		16 ⁰⁰ - 16 ²⁰	Средняя группа №3

Четверг 17³⁰	7³⁰-	9 ⁰⁰ - 9 ¹⁵	Младшая группа № 1
		9 ³⁰ - 9 ⁵⁰	Средняя группа №1
		<i>Перерыв 12⁰⁰-15</i>	
		15 ⁴⁰ - 16 ⁰⁵	Старшая группа
		16 ¹⁵ - 16 ³⁰	Младшая группа №2
Пятница 14³⁰	7³⁰-	9 ⁰⁰ - 9 ³⁰	Подготовительная группа
		9 ⁴⁰ - 10 ¹⁰	Подготовительная гр.комбинированной направленности
		10 ²⁰ - 10 ⁴⁵	Старшая гр.комбинированной направленности

График проведения утренней гимнастики

Спортивный зал

Утренняя гимнастика Понедельник – Пятница		
Старшая группа	Группы комбинированной направленности	Подготовительная группа
8 ⁰⁰ - 8 ¹⁰	8 ¹⁰ - 8 ²⁰	8 ²⁰ - 8 ³⁰

Музыкальный зал

Понедельник - пятница		
Средняя группа №2	Средняя группа №1	Средняя группа №3
8 ⁰⁰ .- 8 ⁰⁸	8 ⁰⁸ .- 8 ¹⁶	8 ¹⁶ .- 8 ²⁴

В группе

Понедельник - пятница			
Вторая группа раннего возраста №1	Вторая группа раннего возраста №2	Младшая группа №1	Младшая группа №2
8 ¹⁰ .- 8 ¹⁵	8 ¹⁰ .- 8 ¹⁵	8 ¹⁰ .- 8 ¹⁵	8 ¹⁰ .- 8 ¹⁵