

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Мурманска № 123

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического совета  
МАДОУ г. Мурманска № 123  
от 06.09.2022г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ г. Мурманска № 123  
\_\_\_\_\_  
О.В. Патлаенко  
Приказ № 178-ОД от 06.09.2022г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для детей 3-7 лет**  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Кавун Е.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	2
<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3 – 7 лет.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.5. Система работы в группе компенсирующей направленности для детей с ОНР от 5 до 7 лет.....	9
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	46
2.1. План – график распределения физических упражнений на учебный год в младшей группе.....	46
2.2. Перспективное планирование НОД в младшей группе.....	48
2.3. План – график распределения физических упражнений на учебный год в средней группе.....	49
2.4. Перспективное планирование НОД в средней группе.....	51
2.5. План – график распределения физических упражнений на учебный год в старшей группе.....	52
2.6. Перспективное планирование НОД в старшей группе.....	54
2.7. План – график распределения физических упражнений на учебный год в подготовительной к школе группе.....	55
2.8. Перспективное планирование НОД в подготовительной к школе группе в спортивном зале.....	57
<b>III. Организационный раздел</b> .....	58
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	58
3.2. Комплексное планирование мероприятий.....	58
3.3. Модель реализации программы.....	61
3.4. Предметно – развивающая среда. Паспорт спортивного зала.....	114
<b>IV. Приложения</b>	
4.1. Методика проведения мониторинга ИФРР детей 4 – 7 лет	
4.2. Перспективное планирование проведения ОРУ и подвижных игр на свежем воздухе	

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического развития ребенка, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременнее и достаточно сложна. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, ведущей идеей данной программы является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Физическое развитие занимает одно из ведущих мест в воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

Программа составлена на основе образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 123, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «МИР ОТКРЫТИЙ». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой и парциальной программы физического развития детей 3 – 7 лет «МАЛЫШИ – КРЕПЫШИ» Бережновой О.В., Бойко В.В.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2, зарегистрированным в Минюсте России 29 января 2021 г., рег. № 62296 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, зарегистрированным в Минюсте России 18 декабря 2020 г., рег. № 61573 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Уставом МАДОУ г. Мурманска № 123.

Непосредственная образовательная деятельность (НОД) проводится – 3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице) в зависимости от возраста ребенка и в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией дошкольного учреждения:

- в младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет круглогодично занятия по физическому развитию проводятся на открытом воздухе (только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям) в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 согласно п.12.5.

- 1 раз в месяц – спортивные праздники, развлечения;
- 1 раз в квартал – День Здоровья, спортивный квест на улице с элементами спортивного ориентирования;

- Ежегодный праздник с родителями: « А, ну – ка, папы!», «Новый год в кроссовках», «Мама, папа, я – спортивная семья!»
- Участие в городском фестивале физкультуры и спорта «Белый медвежонок»: первенство города Мурманска по фитнес – аэробике «Детский фитнес» (сборная команда детского сада «Огонёк»)

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

**Цель программы:** гармоничное развитие физических качеств детей, совершенствование двигательных навыков на основе психофизиологических особенностей, природных двигательных задатков и индивидуально – дифференцированного подхода.

### **Задачи:**

1. Укреплять и сохранять здоровье детей, обеспечивать их физическую и психологическую безопасность, эмоциональное благополучие.
2. Формировать потребность в движении на основе совершенствования двигательной деятельности детей.
3. Развивать основные физические качества ребенка (скорость, выносливость, гибкость, сила, ловкость) и умение рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Применять индивидуально – дифференцированный подход к физическому развитию детей, определению двигательных интересов на основе выявления уровня физической подготовленности и состояния здоровья.
5. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
6. осуществлять выполнение программ минимума и максимума через игровые формы обучения и создание развивающей среды.
7. Содействовать позитивной социализации (понимания своей роли в обществе) детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуговых мероприятий).

## 1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3 – 7 лет

*Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях*

*К.Д. Ушинский.*

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие,

сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Физическое развитие детей дошкольного возраста проверяют не менее двух раз в год.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

*Костная система.* Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

*Мышечная система.* У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном

положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

*Дыхательная система.* Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

***Частота дыхания за минуту (количество раз)***

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

*Сердечнососудистая система.* Сердечнососудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма.

Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд./мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 уд./мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

*С целью контроля за физической нагрузкой* во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Упражнения в основных движениях подбираются с обязательным учетом анатомио-физиологических особенностей детей этого возраста. Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивания каната и др.).

*Нервная система.* Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг — высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков — ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др.

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей.

В этом возрасте высокой степени развития достигает непроизвольное внимание. Одновременно начинает формироваться и произвольное (преднамеренное) внимание, которое возникает в процессе биологического развития ребенка и под влиянием воспитательной работы с ним. Устойчивость внимания у детей непродолжительна. Они часто отвлекаются, поскольку не могут преднамеренно поддерживать внимание в течение длительного времени. Утомление — главный враг внимания. По этому поводу *К.Д. Ушинский писал*: «Заставьте ребёнка идти — он устанет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая».

К концу дошкольного возраста ребенок приобретает некоторый опыт в управлении вниманием, что является одним из показателей его готовности к обучению.

Характерной особенностью мышления дошкольников является конкретность (образность). Поэтому при обучении детей движениям словесные указания следует подкреплять наглядным показом. У детей 3—5 лет наглядное обучение усваивается лучше, чем словесное. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) значительно повышается роль слова в регулировании действий ребенка. Поэтому словесные указания для детей этой возрастной группы начинают определять не только близкие и понятные им задачи, но также и способы их осуществления.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

*Целевые ориентиры* представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования, они не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для формального сравнения с реальными достижениями детей. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие характеристики развития ребёнка на этапах:

- к началу дошкольного возраста (к 3 годам)
- к завершению дошкольного образования (к 7-8 годам)

*К началу дошкольного возраста (к 3 годам):*

- ✓ стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ✓ стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;
- ✓ появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- ✓ у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

*К завершению дошкольного образования (к 7-8 годам):*

активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- ✓ 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 со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Вывод:** образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики ребенка, но она еще и интегрируется с другими областями: социально - коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие, познавательное развитие.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

## **1.5. Система работы в группе компенсирующей направленности для детей с ОНР с 5 до 7 лет**

### **1.6. Система работы в группе компенсирующей направленности для детей с ОНР с 5 до 7 лет**

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие», «Комплексной образовательной программе дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» Н.В. Нищевой (СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2015)

**Целью** работы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться **без всестороннего развития**, и так как подавляющее большинство детей с ОНР выпускаются из специализированных групп в общеразвивающие школы, необходима реализация программы массового детского сада, но с учетом особенностей детей с данным диагнозом.

В процессе физического развития решаются следующие **задачи**:

1. охрана жизни и укрепление здоровья детей;
2. закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
3. создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
4. непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
5. формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
6. развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
7. формирование широкого круга игровых действий;
8. воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
9. ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

В ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи:

- Развитие речевого дыхания.
- Развитие речевого и фонематического слуха.
- Развитие звукопроизношения.
- Развитие выразительных движений.
- Развитие общей и мелкой моторики
- Развитие ориентировки в пространстве.
- Развитие коммуникативных функций.

- Развитие музыкальных способностей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

### **Значимые для характеристики особенности развития детей с ОНР**

**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, перекачивание 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 ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

### **Планируемые результаты. Целевые ориентиры**

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.

#### ***Шестой год жизни***

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «Школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми.

В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и

целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие.

Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Педагогическая диагностика**

Для контроля физического развития и качества освоения учебного материала по физической культуре проводится система педагогической диагностики в начале и в конце учебного года. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей, и планируется дальнейшая работа.

#### ***Шестой год жизни***

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

#### ***Седьмой год жизни***

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получат сведения о рационе питания (объем пищи,

последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закалывающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Образовательная область «Физическая культура» Взаимосвязь с другими образовательными областями**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Образовательная область «Физическая культура» непосредственно связана с другими образовательными областями:

<b>Образовательная область</b>	
Социально – коммуникативное развитие	<p style="text-align: center;"><b><u>Безопасность:</u></b> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Социализация:</u></b> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения</p>

	<p>со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><b><u>Самообслуживание:</u></b> воспитание культурно – гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.
Художественно – эстетическое развитие	<p><b><u>Музыка:</u></b> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><b><u>Художественное творчество:</u></b> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<p><b><u>Развитие речи:</u></b> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><b><u>Чтение художественной литературы:</u></b> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

### Формы, способы, методы организации в системе коррекционной работы

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. 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 название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

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

✓ *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

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

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

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

- утренняя гимнастика
- физические упражнения

- физкультминутки
- подвижные игры в помещении и на прогулке
- прогулки
- разные виды НОД по физической культуре
- физкультурные досуги и праздники
- самостоятельная двигательная деятельность детей
- занятия в семье.

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

### **Особенности психолого-педагогической работы**

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

#### **Шестой год жизни**

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

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

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

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы:

пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

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

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

### Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

### Спортивные упражнения

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

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

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

## **Седьмой год жизни**

### **Основные движения**

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

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

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

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

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее

противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

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

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

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

## Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

## Элементы спортивных игр

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

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

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

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

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

## Игры на развитие быстроты

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

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

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

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

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

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

Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»). «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

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

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

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

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

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

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

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

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

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

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

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

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

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

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

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

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

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

#### *Парные упражнения*

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

#### *Подвижные игры*

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

#### **Упражнения для развития силы**

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

#### *Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

#### *Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

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

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

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

#### *Подвижные игры*

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

#### **Упражнения для развития гибкости**

##### *Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

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

##### *Для туловища*

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

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

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

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

*Для ног.* Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

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

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

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

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

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

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

### ***Упражнения с предметами***

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

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

Подбрасывание кольца ногой.

### ***Упражнения с футболами***

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

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

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

### ***Подвижные игры***

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

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

## **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

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

взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (брейн-ринг, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДООУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.

В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДООУ. Таким

образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

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

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

- ✓ челночный бег 3X10 м (развитие ловкости);
- ✓ прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- ✓ 30 м/с (развитие быстроты);
- ✓ наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- ✓ подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

### **Тесты для определения сформированности двигательных навыков**

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка.

Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

#### **Упражнения:**

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

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а

также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании.

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

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

Результаты тестирования разделены на три зоны

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДООУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей».

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов, с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие.

Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического

совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

### **Организация тестирования**

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

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

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

### **Методика проведения тестов**

#### **Челночный бег 3x10м**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 10 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **Прыжок в длину с места**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым

правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

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

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки).

### **Прыжки через скакалку**

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

### **Бег 30 м**

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

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

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

## **Метание мяча вдаль**

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

### **Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования. Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются.

Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств.

Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков.

Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность.

Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе общеобразовательной школы.

Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях в ДЮСШ.

## Комплексно-тематическое планирование в старшей логопедической группе

	<i>Тема</i>	<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>
<i>Сентябрь</i>		
<b>I</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития
<b>II</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития.
<b>III</b>	Части тела и лица.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить с перекатом с пятки на носок. Научить детей ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.
<b>IV</b>	Осень. Деревья и кусты.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.
<i>Октябрь</i>		
<b>I</b>	Огород. Овощи.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду инструктора.
<b>II</b>	Сад. Фрукты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. Научить детей лазать по лестнице разноименными способами. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением). Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
<b>III</b>	Лес. Грибы. Ягоды.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в два круга. Научить детей перепрыгивать предметы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименными способами. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.

<b>IV</b>	Поле. Злаки.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Укреплять силу мышц. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.
<b>V</b>	Одежда. Головные уборы.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закрепить расчет на первый-второй. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам
<b>Ноябрь</b>		
<b>I</b>	Обувь	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием. Развивать глазомер, прокатывая мяч в цель. Осуществлять профилактику плоскостопия.
<b>II</b>	Домашние птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.
<b>III</b>	Домашние животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей представление о расхождении из колонны, о четких поворотах на углах зала. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваясь необходимой траектории полета мяча. Развивать равновесие и ловкость. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.
<b>IV</b>	Дикие животные зимой	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.
<b>Декабрь</b>		

<b>I</b>	Зима	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение рассчитывать на 1-й,2-й,3-й и перестраиваться по расчету. научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его. Воспитывать решительность.
<b>II</b>	Зимующие птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Воспитывать умение выполнять физические упражнения с партнером.
<b>III</b>	Новогодний праздник	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей перелезть через бум правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловлей его. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.
<b>IV</b>	Транспорт (авто и железная дорога)	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навык ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.
<b>Январь</b>		
<b>I</b>	Транспорт (водный и воздушный)	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника. Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета. Упражнять ползанию по наклонной доске. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания. Способствовать развитию ловкости и внимательности.
<b>II</b>	Наш город	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Развивать глазомер при метании в вертикальную цель. Развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку. Воспитывать умение выполнять упражнение эстетично.

<b>III</b>	Наша Родина	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности. Воспитывать ответственность за свои действия.
<b>Февраль</b>		
<b>I</b>	Моя улица. Мой дом. Моя квартира.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой в шеренгой. Научить ползать по-пластунски. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.
<b>II</b>	Мебель	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через длинную скакалку. Упражнять в ползании по-пластунски. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. Продолжать формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и собранность.
<b>III</b>	Семья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения на гимнастических кольцах. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добиваясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук. Закрепить умение ползать по-пластунски. Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать внимательность.
<b>IV</b>	Профессии	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на первый-второй в движении. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. Воспитывать умение использовать полученные навыки в современной деятельности.
<b>Март</b>		
<b>I</b>	Весна. Международный Женский день.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в один и два круга. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Упражнять детей в лазании по шесту. Развивать ловкость при ведении мяча ногами (ф/б вариант). Воспитывать смелость.

<b>II</b>	Перелетные птицы.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов боком.
<b>III</b>	Зоопарк.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей лазать по канату. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета. Развивать у детей чувство ритма. Воспитывать внимательность, смелость.
<b>IV</b>	Продукты питания.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.
<i>Апрель</i>		
<b>I</b>	Посуда.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в подлезании под дуги. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и движения товарищей.
<b>II</b>	Рыбы. Земноводные и пресмыкающиеся.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в пары в движении. Научить детей ловить и бросать набивной мяч. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, добиваясь активного взмаха согнутой ногой и руками при отталкивании. Закрепить умение пролезать в обруч боком, не касаясь руками пола и обод обруча головой. Способствовать развитию скоростных качеств. Развивать силу мышц рук и выносливость.
<b>III</b>	Лес. Деревья и кусты.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать внимательность при выполнении сложно-координированных упражнений.

<b>IV</b>	Дикие животные весной.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохраняя равновесия после прыжка. Воспитывать стремление выразительно выполнять танцевальные движения.
<b>V</b>	Дикие животные весной.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость. Воспитывать способность управлять своими эмоциями.
<b>Май</b>		
<b>I</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>II</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>III</b>	Цветы. Насекомые.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Закрепить умение лазать по веревочной лестнице. Развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.
<b>IV</b>	Лето	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.

## Комплексно-тематическое планирование в подготовительной логопедической группе

	<i>Тема</i>	<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>
<i>Сентябрь</i>		
<b>I</b>	Диагностика.	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>II</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>III</b>	Овощи	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать смелость, решительность.
<b>IV</b>	Фрукты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способствовать воспитанию выносливости. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.
<i>Октябрь</i>		
<b>I</b>	Осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Способствовать тренировке скоростной реакции, ловкости.
<b>II</b>	Деревья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать скоростные качества.

<b>III</b>	Злаки	Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложно-координированных упражнений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой.
<b>IV</b>	Лес. Грибы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать умение действовать в коллективе.
<b>V</b>	Обувь	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать расчет на 1-й и 2-й. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам
<b>Ноябрь</b>		
<b>I</b>	Одежда. Головные уборы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.
<b>II</b>	Перелетные птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет. Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой.
<b>III</b>	Поздняя осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию прыгучести Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.
<b>IV</b>	Наш двор	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать силу мышц при выполнении статического задания. Развивать скоростные качества в беге. Развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора.
<b>Декабрь</b>		

<b>I</b>	Зима	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. Упражнять в ползании по скамейке на спине. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.
<b>II</b>	Зимующие птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. Развивать ловкость. Способствовать тренировке выносливости.
<b>III</b>	Домашние птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по-пластунски. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. Закрепить умение вести мяч разными способами. Способствовать тренировке стартовой скорости. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.
<b>IV</b>	Зима. Новогодняя елка	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены (футбольный вариант). Привить интерес к занятиям физкультурой.
<b>Январь</b>		
<b>I</b>	Мебель	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение владеть футбольным приемами. Научить ходить детей по гимнастическому буму с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием. Закрепить умение впрыгивать на возвышение и спрыгивать с него. Воспитать смелость.
<b>II</b>	Дикие животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках. Закрепить умение ползать по-пластунски. Развивать точность движений и глазомер.

<b>III</b>	Домашние животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить глазомер, выполняя бросок баскетбольного мяча в корзину. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами. Развивать ловкость при отборе мяча у противника (ф/б). Развивать представление и воображение, а так же творческие способности при описании спортивного снаряда.
<b>Февраль</b>		
<b>I</b>	Животные жарких стран	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. Совершенствование умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умения сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Воспитывать собранность и дисциплину.
<b>II</b>	Транспорт. Профессии людей на транспорте	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Воспитывать эстетическое выполнение упражнений.
<b>III</b>	Строительные профессии. Инструменты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подлезть под трубу в группировке. Упражнять в метании в движущуюся цель. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку. Воспитывать внимательность.
<b>IV</b>	Профессии	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице. Развивать скоростные качества. Воспитывать смелость, творчество в двигательной деятельности.
<b>Март</b>		
<b>I</b>	Весна. Праздник 8 марта	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика стоя на месте. Упражнять в подлезании под дугу боком. Способствовать развитию ловкости, тренировке реакции. Воспитывать внимательность.

<b>II</b>	Весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Воспитание выносливости.
<b>III</b>	Продукты питания	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом. Закрепить умение работать с ракеткой и воланом. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер. Укрепить мышцы рук и ног.
<b>IV</b>	Растения лугов, полей, лесов	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела.
<i>Апрель</i>		
<b>I</b>	Город. Улица	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Познакомить детей с элементами тенниса. Способствовать укреплению мышц рук. Воспитать самостоятельность при выполнении упражнений.
<b>II</b>	Насекомые	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять равновесие – «Ласточку», стоя на гимнастическом буме. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. Воспитать собранность, внимательность на занятиях физкультурой.
<b>III</b>	Спорт	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать выносливость.
<b>IV</b>	День победы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость.

<b>V</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<i>Май</i>		
<b>I</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>II</b>	Диагностика	Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития
<b>III</b>	Поздняя весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. Упражнять в лазании по канату в три приема. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания. Воспитать умение концентрировать внимание на деталях упражнения.
<b>IV</b>	Школа. Школьные принадлежности	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Проведение тестовых заданий по ФК для определения уровня физического развития

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### План-график распределения физических упражнений на учебный год во 2-й младшей группе

#### Программный материал

**1. Ходьба:** Стайкой, парами в стайке; врассыпную (после 2 лет 6 месяцев); чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом вперед; по профилактической дорожке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)

**2. Бег:** Стайкой, парами в стайке, чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по одному в медленном темпе 30-40 сек непрерывно. С ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием;

#### **3. ОРУ:**

а) *для головы* (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) *для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса* (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев); хлопки руками перед собой.

в) *для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Приседания, подскоки на месте, выставлять ногу вперед на пяточку. Шевелить пальцами ног сидя.

г) *для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо (с передачей предмета рядом стоящему, сидящему). Поднимать и опускать ноги лёжа на спине. Сгибать ноги по очереди, сидя на полу.

#### **4. ОВД:**

а) *равновесие:* ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; влезание на скамейку с дополнительным заданием; ходьба по шнуру;

б) *прыжки:* на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью

достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) **Бросание, катание, метание:** прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг от друга (стоя, сидя расстояние 50-100см); прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) **ползание, лазание:** ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; произвольным способом и в обруч; подтягивание на скамейке на животе. Лазенье по лестнице-стремянке произвольным способом.

## 5. Игры:

а) **С ходьбой и бегом:** «Догони скорее мяч», «Догонялки с персонажами», «Лохматый пес»,

б) **С бросанием и ловлей мяча:** «Мяч в кругу», «Попади в воротца»,

в) **С подпрыгиванием:** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит»,

г) **На ориентировку в пространстве:** «Найди, где спрятано»,

д) **Малоподвижные игры:** «По ровненькой дорожке».

«Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот»,», «Котята и щенята», «Поезд», «Кот и мыши», «Берегись, заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+
ОРУ		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
Работа с мячом	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+
Лазание		+	+	+			+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+	+	+	+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Диагностика	+	+																																		+

## План-график распределения физических упражнений на учебный год в средней группе

### Программный материал

#### Гимнастика.

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!».

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и, наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

#### ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

#### ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с

касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) **к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я**: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) **п о л з а н и е, л а з а н и е**: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее

**II. И г р ы**: «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ)**: Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно); хождение на лыжах (передвижение скользящим шагом, повороты на месте, переступания, подъемы на горку «полу елочкой», боком, ходьба на лыжах без времени (0,5–1 км), игра на лыжах.



## План-график распределения физических упражнений на учебный год в старшей группе

### Программный материал

#### 1. Гимнастика.

**1. Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**2. Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

#### 4. ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) для рук (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) для ног (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40x3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) для туловища (повороты, наклоны; вращения).

#### 5. ОВД:

а) прыжки: на месте (ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) бросание, ловля, метание: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с

отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) **п о л з а н и е, л а з а н и е**: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

## **II. Игры:**

**П о д в и ж н ы е**: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

**С п о р т и в н ы е**: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах)

**III. Спортивные упражнения (СУ)**: 1) катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); 2) ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке); 3) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																					
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
	Недели																																					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+				
УР	+	+		+			+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Метание	+		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Лазание	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+											+	+	+	+
ПИ	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
СУ	+	+	+	+	+	+		+																														
Спорт. игры													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+													

## План-график распределения физических упражнений на учебный год в подготовительной группе

### Программный материал

#### 1. Гимнастика.

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», в рассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

#### 4. ОРУ:

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук);

б) д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

#### 5. ОВД:

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом

вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, спуск по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьему», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

## **II. Игры.**

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

**С п о р т и в н ы е:** 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

**III. Спортивные упражнения (СУ).** Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах; катание на коньках.

Виды деятельнос ти по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Перестроен ие	+	+			+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
УР		+	+	+	+	+	+	+	+		+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+				
Прыжки		+	+						+	+	+		+	+	+				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+				
Метание	+			+	+	+	+	+		+	+	+	+		+		+		+		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+				
Лазание	+		+		+		+			+		+	+		+	+	+				+	+		+		+	+				+					
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
СУ	+	+	+	+		+						+	+		+		+				+			+							+	+				
Спорт. игры												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение:

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136с.

2. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 176с.

3. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.

4. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.

5. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 320с.

6. Кириллова Ю.А. О здоровье – всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика» – СПб.: Детство-Пресс, 2015. /ФГОС/

7. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб.: Детство-Пресс, 2017.–128с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)

8. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий» / Л.Г. Петерсон, И.А.Лыкова – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 264с. (электронная версия)

9. Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий». Методическое пособие. /Автор-составитель Трифонова Е.В./ Под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А.Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 264с.

#### 3.2. Комплексное планирование мероприятий

##### *Направления работы по вовлечению родителей в физкультурно-образовательное пространство:*

##### **1. Повышение компетентности в вопросах физического развития детей.**

##### Индивидуальные беседы с родителями

1) Физкультура в повседневной жизни ребёнка.

- 2) Индивидуальные особенности развития опорно-двигательного аппарата ребенка
- 3) Особая роль технических средств в физкультурном воспитании ребёнка.
- 4) Общение со своим ребёнком по поводу полученных ими впечатлений на занятиях, развлечениях и праздниках
- 5) Индивидуальные беседы с родителями детей с повышенными образовательными потребностями и ослабленных в физическом развитии детей.

#### Консультации, статьи для родителей:

- 1) Основы физического развития детей младшего дошкольного возраста.
- 2) Основы физического развития детей старшего дошкольного возраста.
- 3) Занятия лыжной подготовкой в дошкольном возрасте.
- 4) Развитие ловкости - «Азбука мяча».
- 5) Совместные занятия родителей и детей «Физкульт-ура!».
- 6) Способы и методы закаливания детей.

#### Проведение семинаров-практикумов по мере запроса родителей.

**Цель:** Предоставление и разучивание практического материала, используемого в физическом воспитании детей (комплексы утренней гимнастики, сценарии спортивных конкурсов, праздников, корригирующие упражнения).

### **2. Пропаганда физической культуры и спорта.**

- 1) Информационный блок на стенде «Я, ты, он, она – мы спортивная страна!».
- 2) Обсуждение выступлений российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.
- 3) Приглашение тренеров-преподавателей и их воспитанников на беседы и выступления по различным видам спорта.
- 4) Проведение на базе ДЮСШ № 11 спортивных конкурсов, эстафет с участием воспитанников МАДОУ «Белоснежка», родителей воспитанников.
- 5) Проведение «Дней здоровья» в семейном клубе.

### **3. Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.**

- 1) Посещение различных мероприятий, проводимых в детском саду: конкурсы, соревнования, развлечения, открытые занятия, с участием в них.
- 2) Посещение соревнований, выступлений юных спортсменов города.

#### *Работа с педагогами:*

### **1. Повышение компетентности в вопросах физического развития детей.**

#### Индивидуальная работа с педагогами:

- 1) Плановые консультации по графику физкультурных занятий и развлечений.
- 2) Взаимосвязь инструктора по ФК и воспитателя на занятии.

- 3) Работа воспитателя с детьми по закреплению полученных знаний и навыков на физкультурном занятии.
- 4) Консультации воспитателям по пополнению физкультурных зон.
- 5) Взаимосвязь инструктора по ФК с узкими специалистами в работе с детьми.

#### Консультации для педагогов:

- 1) Взаимодействие специалистов по формированию пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения через специальные упражнения.
- 2) Развитие эмоциональной отзывчивости у детей раннего возраста средствами коммуникативно- ролевых игр.
- 3) Подвижные игры как основной вид физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.
- 4) Возрастная характеристика физических особенностей детей раннего дошкольного возраста.

#### Проведение практикумов и консилиумов в течении года по темам:

«Совместное планирование работы с детьми инструктора по ФК, специалистами и воспитателями оздоровительных досугов для детей.

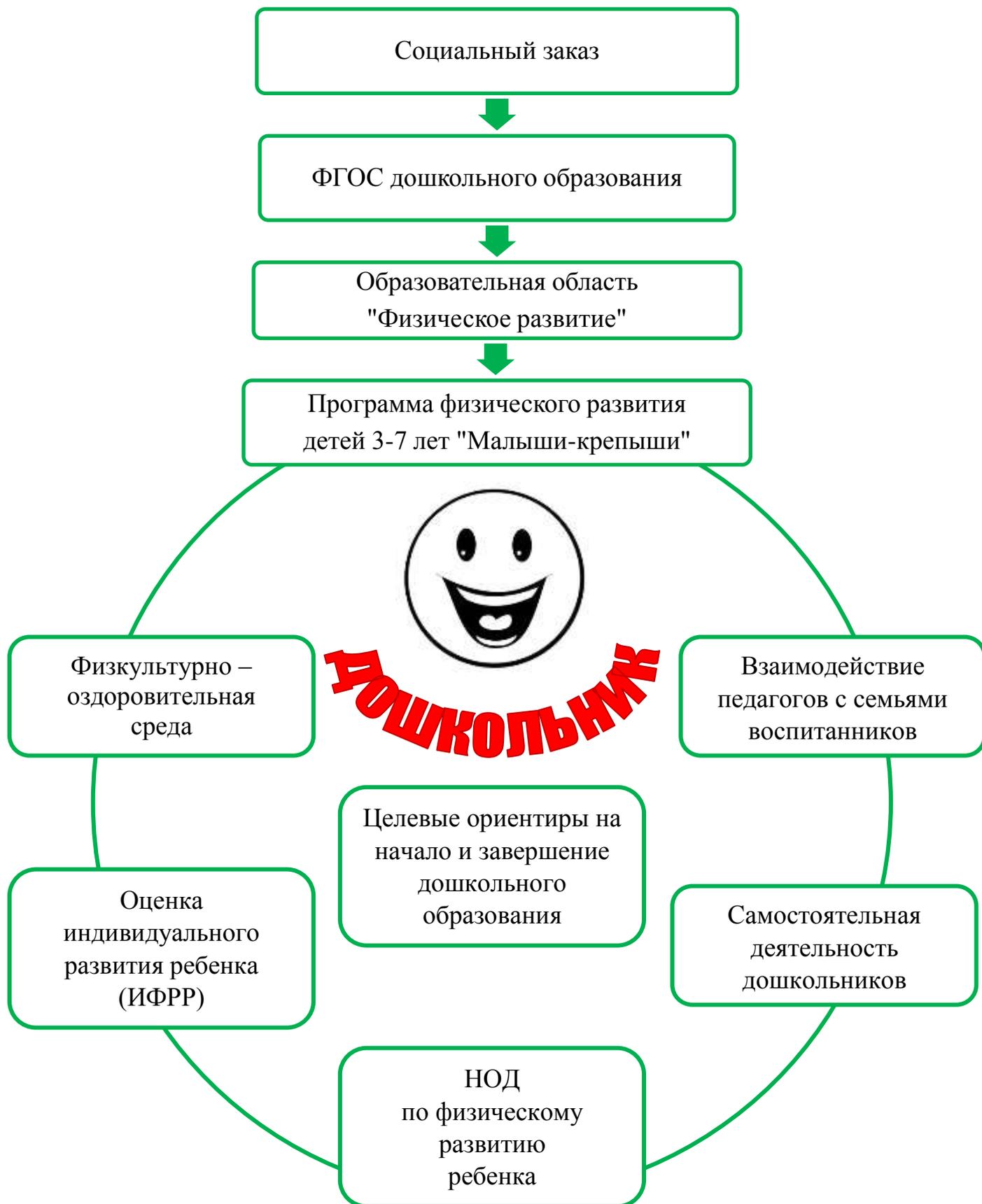
### **2. Пропаганда физической культуры и спорта.**

- 1) Информационный блок на стенде: «Олимпиада», папки-передвижки
- 2) Возможность пользования инвентарём спортивного зала
- 3) Рекомендации по проведению закаливания.

#### Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.

- 1) Организация, посещение, участие в праздниках, развлечениях, соревнованиях.
- 2) Совместная подготовка детей к различным праздникам, конкурсам, соревнованиям.
- 3) Участие и посещение МО, соревнований, открытых мероприятий.
- 4) Проведение «Дней здоровья» совместно с родителями.

## Модель реализации программы



### 3.4. Список литературы.

10. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136с.
11. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 176с.
12. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.
13. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.
14. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 432с.
15. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 320с.
16. Кириллова Ю.А. О здоровье – всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика» – СПб.: Детство-Пресс, 2015. /ФГОС/
17. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб.: Детство-Пресс, 2013. – 128с.
18. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб.: Детство-Пресс, 2017.–128с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
19. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий» / Л.Г. Петерсон, И.А.Лыкова – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 264с. (электронная версия)
20. Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий». Методическое пособие.

/Автор-составитель Трифонова Е.В./ Под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А.Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 264с.

21. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015. — 336с. 3 изд-е, перераб. и доп. (*электронная версия*)

### Дополнительная литература.

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практ.пособие / И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 144с.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с.
3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:ТЦ Сфера, 2016. – 144с. /ФГОС ДО/
4. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2013. –112с.
5. Афонькина Ю.А. Индивидуальный методический маршрут инструктора по физической культуре ДОО. Журнал для проектирования. Презентация и диагностические карты в мультимедийном приложении / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель. – 99с. /ФГОС ДО/
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 5 – 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64с.
7. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 112с. /ФГОС/
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Владос, 2001. – 264с.
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с.
10. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256с. (Сердце отдаю детям)
11. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009. – 112с.
12. Желобкович Е.Ф. физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Скрипторий 2003, 2010. – 224с.

13. Желобкович Е.Ф. физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Скрипторий 2003, 2010. – 192с.
14. Желобкович Е.Ф. физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Скрипторий 2003, 2010. – 216с.
15. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – Автор-сост. Зажигина О.А. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 96с. /ФГОС/
16. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5 – 6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128с.
17. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2001. – 72с.
18. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. –160с.
19. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. –96с.
20. Олимпийское образование дошкольников: Метод.пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. –128с.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 128с. /ФГОС/
22. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь; М.: ТЦ Сфера, 2009. – 88с.
23. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99с.
24. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: ТЦ Сфера, 2009. – 176с.
25. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5 – 7 лет с использованием вариативно-игровой среды). – М.: Линка-пресс, 2007. – 96с.
26. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. –160с. /ФГОС/
27. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт. – сост. Н.А. Фомина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. – 91с. /ФГОС ДО/

28. Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А. Силюк, Т.Л. Даданова. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112с.
29. Соколова Л.А. комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 80с. /ФГОС/
30. Спортивные праздники в детском саду / авт. – сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер. 2007. – 94с.
31. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 416с.
32. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. – 144с.
33. Токаева Т.Е. будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112с. /ФГОС ДО/
34. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки. – М.: Астрель, 2006. – 96с.
35. Фопель К. Привет, глазки! Подвижные игры для детей 3 – 6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 143с.
36. Фопель К. Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3 – 6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 135с.
37. Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3 – 6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 143с.
38. Фопель К. Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3 – 6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 143с.
39. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3 – 6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 143с.
40. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 160с.
41. Шелухина И.П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96с. – (Программа развития)

### **Периодическая печать.**

1. Здоровье дошкольника. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», №1 2014. – 64с.

2. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, №1–№2 2008. – 128с.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, №1–№4 2009. – 128с.
4. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, №1–№4 2010. – 128с.
5. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, №1–№8 2011. – 128с.

*Дополнительная литература до 2000 года выпуска.*

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.
2. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990. – 175с.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с.
6. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80с.
7. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1977. – 96с.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Пособие для воспитателя старших групп детского сада. – М.: Просвещение, 1982. – 96с.
9. Гришин В.Г. Серсо в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада. (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1985. – 64с.
10. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239с.
11. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. Школа, 1983. – 112с.
12. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теорич и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978. – 272с.
13. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1987. – 160с.

14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 79с.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.
16. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984. – 159с.
17. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159с.
18. Шишкина В.А. Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96с.