

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
О. А. Головина
Приказ № 80 «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
общеразвивающей направленности на 2022 – 2023 учебный год
3-7 лет

Составлена на основе
ООПДО ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга

Составитель:

Инструктор по физической
культуре:

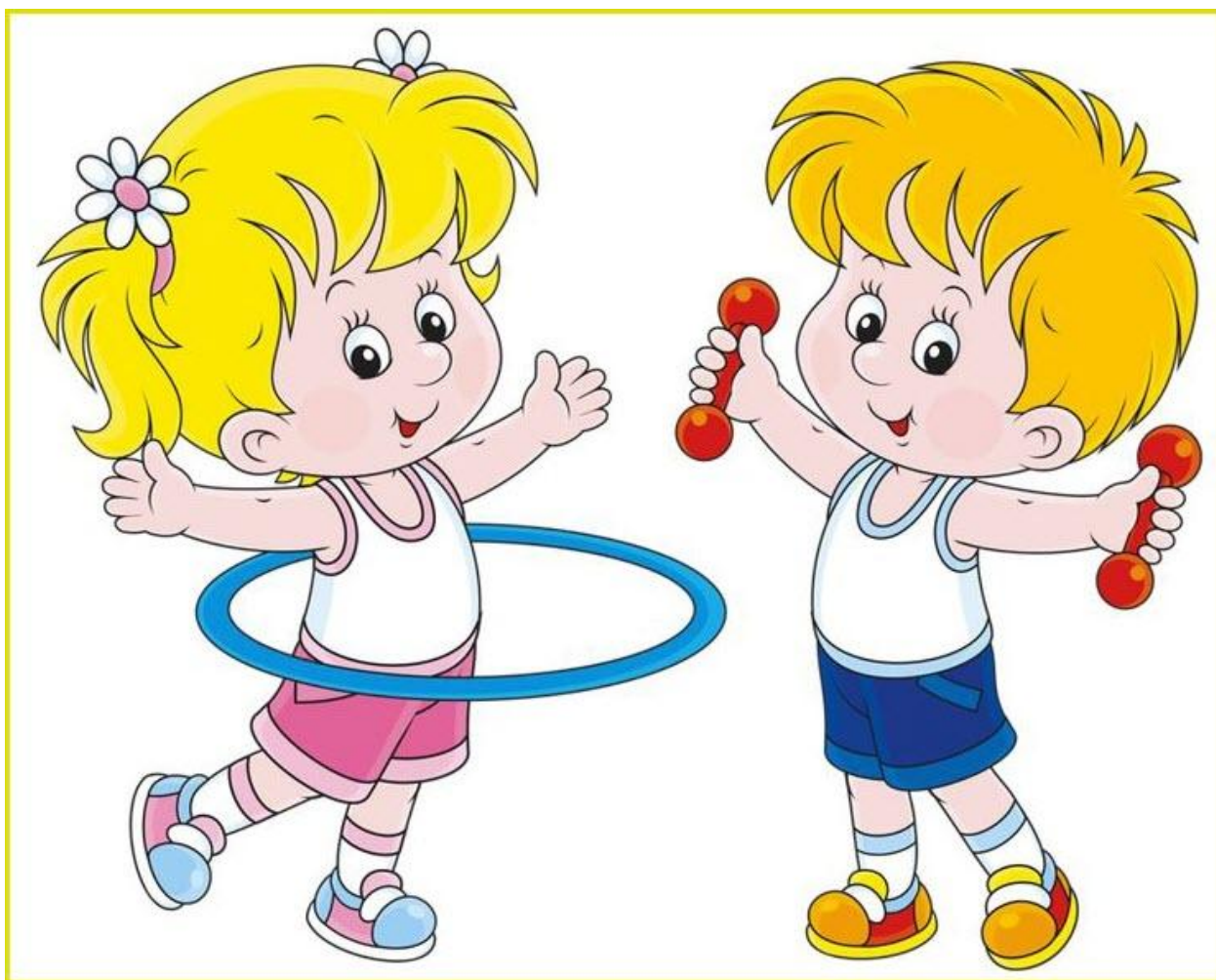
Постыка Юлия Александровна

Санкт – Петербург
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Пояснительная записка	4
	Цели и задачи	4
	Принципы и подходы к формированию программы	5
	Приоритетное направление	6
	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет	10
	Интеграция образовательной области «физическое развитие»	13
	Целевые ориентиры	14
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для дошкольников 3 – 7 лет	18
	Методы и приемы организации работы по физическому развитию	30
	Способы и направления поддержки инициативы дошкольников от 3 до 7 лет	31
	План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями/законными представителями	34
	План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и музыкальным руководителем	38
	Организационно – методическая работа	38
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	39
	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 3 – 7 лет	40
	Организация дистанционного обучения	43
	Режимы дня обучающихся 3 – 7 лет	45
	Режим дня (холодный период)	46
	Режим дня (тёплый период)	47
	Режим двигательной активности	48
	НООД по физической культуре для дошкольников от 3 до 7 лет	49
	Расписание утренней гимнастики для дошкольников 3 – 7 лет	50
	Расписание «День здоровья» дошкольников 3 – 7 лет	50
	Продолжительность НООД по физической культуре/максимальный объем учебной нагрузки для дошкольников 3 – 7 лет	51
	Учебный план для дошкольников 3 – 7 лет	51
	Комплексно – тематический план	52
	Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре младший дошкольный возраст	53
	Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре средний дошкольный возраст	57
	Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре старший дошкольный возраст	62
	Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре подготовительной к школе группы	66
	Программно – методическое обеспечение	71
	Материально – техническое обеспечение	72
	Оборудование гимнастического комплекса ТИСА	73
	Оборудование спортивной площадки	73
	Приложения	74
	Литература	88

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» и тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга. Программа разработана в соответствии с нормативными документами и федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда групповых помещений, спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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 наносящим 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.)

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре строится на основании и с учетом следующих принципов:

принцип	содержание
непрерывности	выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании
постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия	постепенное увеличение нагрузок
адаптивного сбалансирования динамики нагрузок	нормирование нагрузки
цикличности	упорядочение процесса физического воспитания
возрастной адекватности	учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка
всестороннего и гармонического развития личности	содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка
оздоровительной направленности	решает задачи укрепления здоровья ребенка
единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста	формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
научной обоснованности и практической применимости	соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики
интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей	основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
преемственности	между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой
Предполагается построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра	

ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Приоритетное направление в составлении программы инструктора по физической культуре обусловлено критерием приоритета ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга – физическое развитие детей дошкольного возраста.

Этот критерий направления реализуется с учетом приоритетного физического направление развития группы, где дополнительно введены мероприятия по приоритетному направлению, которые в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся могут быть как индивидуальными, так и подгрупповыми или групповыми. Занятия по приоритетному направлению проводят инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. Одной из главных задач, Рабочей программы инструктора по физической культуре, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

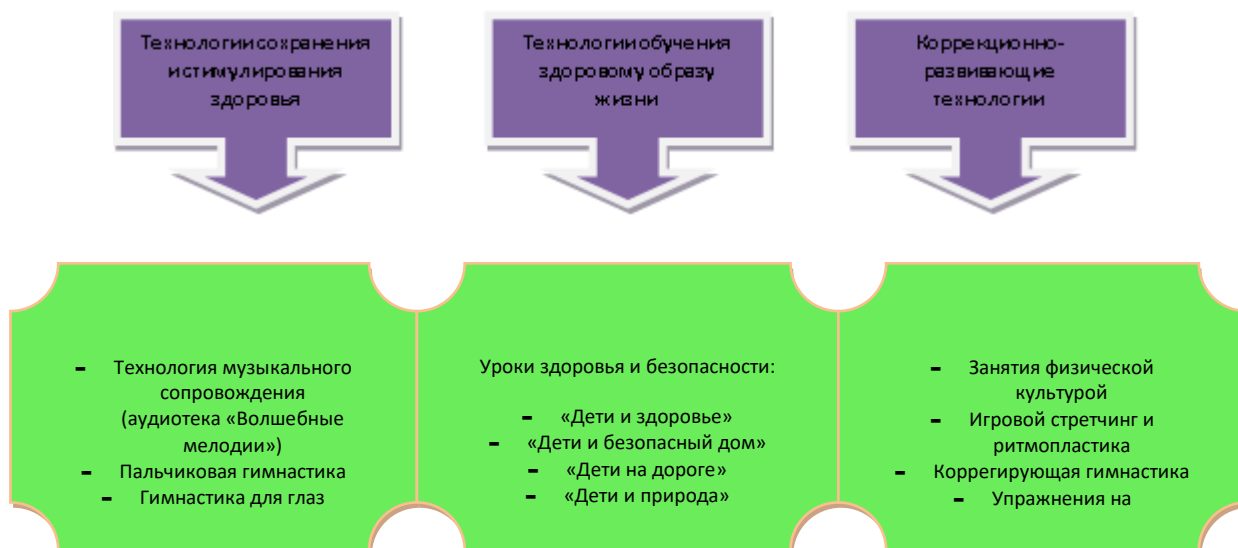
Инструктор по физической культуре при построении программы следовал **концептуальным положениям** и особое внимание уделил **здоровьесберегающим технологиям**, которые в свою очередь способствуют усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Концептуальные положения:

- заложить основы здоровья, способствовать умственному развитию и вере в себя;
- создать оптимальный психологический климат в группе для каждого воспитанника;
- способствовать свободе, самостоятельности и активности в познании;
- формировать поведенческие навыки здорового образа жизни, эмоционального здоровья;
- обеспечить формирование образного мышления, художественных способностей;
- тесное и всестороннее сотрудничество с семьей воспитанников.

Вся работа направлена на охрану здоровья каждого ребёнка и опирается на его развитие. В основе физкультурно-оздоровительной программы «Здоровый ребенок» лежит комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, который получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Технологии сохранения и стимулирования здоровья используемые и реализуемые на занятиях по физической культуре инструктором при тесном сотрудничестве с воспитателями групп и музыкальным руководителем делятся на три блока.





Так, занятия **физической культурой** являются **основной формой** развития двигательных навыков и умения детей, и включает в себя:

- традиционная форма занятия;
- сюжетное занятие (физические упражнения, ограниченные сюжетом);
- игровое занятие (п/и, игры-эстафеты, игры-аттракционы);
- тренирующие занятия (один вид физических упражнений);
- интегрированное занятие (имеет в структуре другие задачи, реализуемые через движения);
- круговая тренировка (повторение нескольких видов упражнений, объединенных в комплекс);
- самостоятельные занятия (организация отдельных частей занятия ребенком – поддержание детской инициативы, организаторских способностей);
- занятие – зачет (диагностика физических качеств).

Помимо физкультурного занятия в помещении, инструктор по физической культуре проводит занятия **на свежем воздухе** в теплый период времени во всех возрастных группах, в холодный период времени - в старшем дошкольном возрасте. Реализуется этот вид деятельности посредством активной прогулки, которая насыщена играми различной подвижности, упражнениями с элементами спортивных игр, сюжетные занятия, досуговые мероприятия, спортивные праздники и развлечения в тесном сотрудничестве с воспитателями групп и музыкальным руководителем.

Особое внимание уделяется такой форме работы – как **утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения**, направленные на необходимость «разбудить» организм и все его системы, доставить удовольствие обучающимся, добиваясь положительного эмоционального отклика, формируя потребность осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

Опираясь на инновационные технологии общей образовательной программы, инструктор по физической культуре вариативно включает в свою программу стретчинг и оздоровительный комплекс ТИСА, сессии здоровья и безопасного поведения, а также технологию сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Стретчинг

Стретчинг – система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В основу игрового стретчинга положены игровые подражательные и имитационные движения, которые осваиваются детьми поэтапно.

Все занятия проводятся в виде сюжетной или тематической игры. Дети изображают различные образы животных, людей, сказочных персонажей. Все упражнения выполняются в сопровождении музыки – как под аккомпанемент пианино, так и под аудиозапись. Музыка позволяет создать необходимый эмоциональный настрой. Сочетание движения, музыки и игры приносит детям массу положительных эмоций.

Тренажерно-информационная система (ТИСА)

Один раз в неделю с детьми длительно болеющими простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т. п. инструктором по физической культуре проводятся упражнения на оздоровительном комплексе ТИСА, который включает в себя многофункциональные универсальные тренажеры и устройства. Позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний (ММПК) с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

Вибротерапию осуществляют путем воздействия на организм в целом или отдельные области тела механическими колебаниями в диапазоне частот инфра- и низкочастотного спектра (от 10 до 130 Гц) при амплитуде используемых виброперемещений от 0,1 до 4,0 мм; при этом частота механических колебаний изменяется непрерывно в режиме «волна».

Модульное решение тренажерной системы, доступность эксплуатации предоставляет широкий спектр комбинаций упражнений, способствуя принятию оптимальной исходной позы и программируемому выполнению движения по направлению и амплитуде. В процессе занятий гарантирована самостраховка, что особенно важно для детей дошкольного возраста.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Сессии здоровья и безопасного поведения

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для инструктора по физической культуре актуальными и требующими особого внимания. Начиная со средней группы, работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям и решаются одинаково в сотрудничестве с воспитателями групп:

- «Дети и здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);
- «Дети и безопасный дом» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Дети на дороге» (правила дорожного движения)
- «Дети и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Дети в социуме» (навыки личной безопасности)

Составлены циклы сессий оздоровления и безопасности для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Подобранный по данному направлению теоретический и практический материал позволяет инструктору по физической культуре

дать детям 4-7 лет валеологические знания, воспитать интерес к оздоровлению собственного организма, развивать навыки ведения здорового образа жизни, формировать основы безопасной жизнедеятельности.

Технология сохранения и стимулирования здоровья Музыкального сопровождение

Широко известен целительный потенциал музыки. Музыкальное сопровождение при проведении занятий по физической культуре позволяет активизировать деятельность дошкольников в данном направлении.

Взяв за основу методические пособия «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной инструктором внедряется в практику физкультурно-оздоровительная работа с детьми «Сессия оздоровления». Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики.

тип	содержание	область применения
активизирующие	<ul style="list-style-type: none"> - направлены на поднятие тонуса ребёнка, увеличение двигательной активности; - профилактику различных заболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> - игры большой и средней подвижности; - гимнастика пробуждения; - упражнения направленные на профилактику плоскостопия; - занятия ФК; - утренняя гимнастика - и другое
релаксационные	<ul style="list-style-type: none"> - направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление 	<ul style="list-style-type: none"> - игры малой подвижности; - рефлексия в конце занятия; - сон под музыку; - и другое

Это необходимая составляющая часть профилактики и лечения детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т. п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности.

Коррекционная работа с такими детьми проводится инструктором по физическому воспитанию в рамках специальных занятий с небольшой группой детей «Здоровый малыш», которые проводит инструктор по физической культуре. За основу занятий взято программно-методическое пособие В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».

Структура занятий включает в себя:

- комплекс общеразвивающих упражнений с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей;
- «гимнастику маленьких волшебников» (пальчиковая гимнастика, психогимнастика, самомассаж);

ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Программа базируется с неукоснительным учетом возрастных и индивидуальных особенностей физического развития каждого обучающегося.

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.

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, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, 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).

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.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища.

Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

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.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая 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. в 1 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. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

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.).

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.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

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.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов.

Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.



ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Здесь реализуется принцип «проблемного» обучения.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, логоритмических упражнений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

Группа/возраст	К концу года дети могут
Младшая (3 – 4 года)	<p>Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.</p> <p>Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.</p> <p>Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.</p> <p>Ползать на четвереньках, переступать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.</p> <p>Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p> <p>Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.</p>
Средняя (4 – 5 лет)	<p>Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.</p> <p>Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.</p> <p>Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.</p> <p>Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.</p> <p>Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.</p> <p>Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.</p> <p>Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.</p> <p>Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.</p> <p>Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</p>

<p style="text-align: center;">Старшая (5 – 6 лет)</p>	<p>Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазить по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Знать исходное положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя/инструктора игры на заданные сюжеты. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.</p>
<p style="text-align: center;">Подготовительная к школе (6 – 7 лет)</p>	<p>Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей). Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.</p>

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8

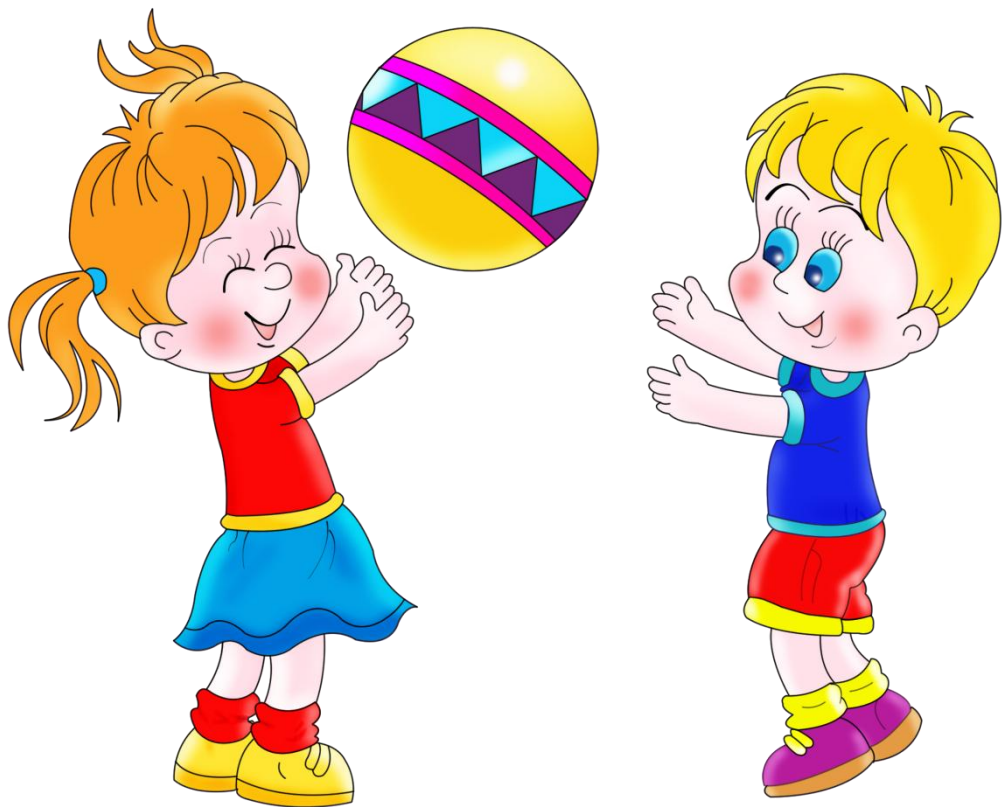
на 10 м	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м	—			Без учета времени		
Гибкость наклона из исходного положения - сед ноги максимально врозь	М	—		2-3	3-6	4-8
	Д	—		4-6	5-7	5-10

Для метания - мешочек с песком ср., ст. группа – 150 граммов; подг. группа - 200гр.



II

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, СПОРТИВНЫХ ИГР
И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3 – 7 ЛЕТ**

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p><i>Младшая (3 – 4 года)</i></p>	<p>Основные движения</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i> Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p><i>Бег.</i> Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i> Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с</p>

места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Средняя
(4 – 5 лет)**

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая (5 - 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20

см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из

упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

	<p><i>С лазаньем и ползанием.</i> «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p><i>С метанием.</i> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p><i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p><i>Народные игры.</i> «Гори, гори ясно!» и др.</p>
<p>Подготовительная к школе (6 – 7 лет)</p>	<p>Основные движения</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p><i>Бег.</i> Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.</p> <p><i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными</p>

способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на

скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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


	<p>«Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».</p> <p><i>С прыжками.</i> «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p><i>С метанием и ловлей.</i> «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».</p> <p><i>С ползанием и лазаньем.</i> «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».</p> <p><i>Эстафеты.</i> «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p><i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные игры.</i> «Гори, гори ясно!», лапта.</p>
--	---

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Наглядный	<p>Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы).</p> <p>Наглядно-слуховые (музыка, песни).</p> <p>Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).</p>
Вербальный	<p>Объяснения, пояснения, указания.</p> <p>Подача команд, распоряжений, сигналов.</p> <p>Вопросы к воспитанникам.</p> <p>Образный сюжетный рассказ, беседа.</p> <p>Словесная инструкция</p>
Практический	<p>Повторение упражнений</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме</p> <p>Проведение упражнений в соревновательной форме</p>
Информационно-рецептивный	<p>Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника</p>
Репродуктивный	<p>Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.</p>
Метод проблемного обучения	<p>Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий</p>



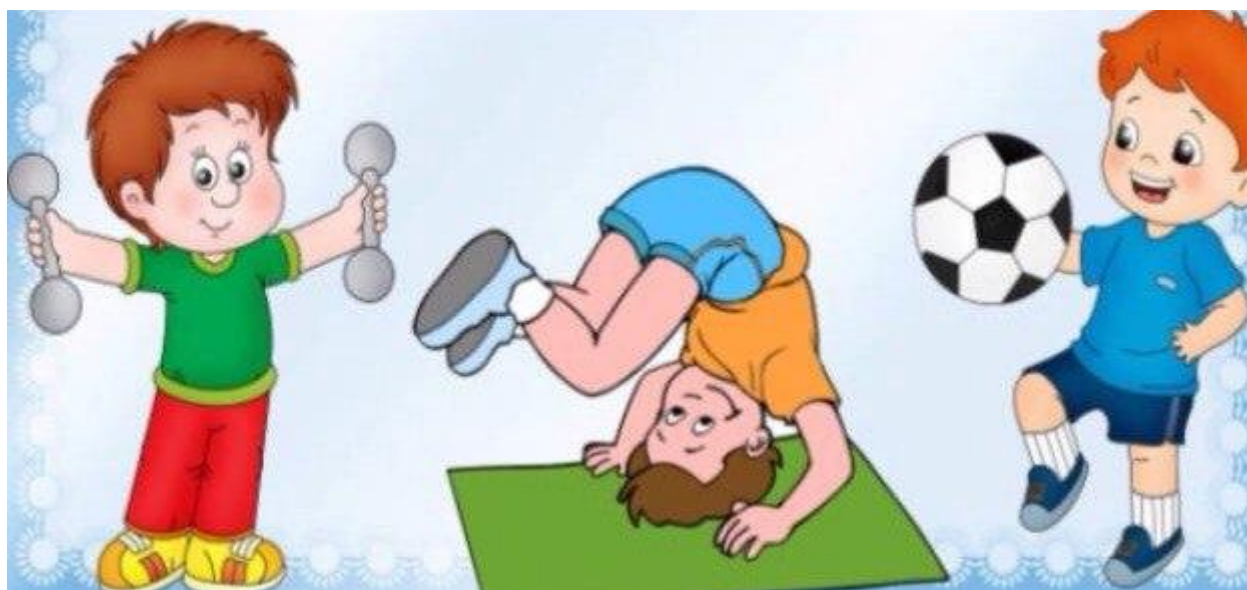
СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИТИВЫ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Возраст	Приоритетная сфера инициативы	Деятельность педагога по поддержке детской инициативы
3 - 4 года	Продуктивная деятельность	<p>Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого воспитанника.</p> <p>Рассказывать воспитанникам об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.</p> <p>Отмечать и публично поддерживать любые успехи воспитанников.</p> <p>Поощрять самостоятельность воспитанников и расширять ее сферу.</p> <p>Помогать воспитаннику найти способ реализации собственных поставленных целей.</p> <p>Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.</p> <p>В ходе ООД и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям воспитанника, позволять ему действовать в своем темпе.</p> <p>Не критиковать результаты деятельности воспитанников, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи.</p> <p>Учитывать индивидуальные особенности воспитанников, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным воспитанникам.</p> <p>Уважать и ценить каждого воспитанника независимо от его достижений, достоинств и недостатков.</p> <p>Создавать в группе положительный эмоциональный микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику; проявлять деликатность и тактичность.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p style="text-align: center;">4-5 лет</p>	<p style="text-align: center;">Познание окружающего мира</p>	<p>Поощрять желание воспитанника строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.</p> <p>Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность воспитанников, их стремление переодеваться («рядиться»)</p> <p>Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.</p> <p>Негативные оценки можно давать только поступкам воспитанника и только один на один, а не на глазах у группы.</p> <p>Участие взрослого в играх воспитанников полезно при выполнении следующих условий: воспитанники сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют воспитанники, а не педагог; характер исполнения роли также определяется воспитанниками.</p> <p>Привлекать воспитанников к украшению к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.</p> <p>Побуждать воспитанников формировать и выразить собственную эстетическую оценку воспринимаемого.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию.</p>
<p style="text-align: center;">5 - 6 лет</p>	<p style="text-align: center;">Вне ситуативно-личностное общение</p>	<p>Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику.</p> <p>Уважать индивидуальные вкусы и привычки воспитанников.</p> <p>Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание воспитанников на полезность деятельности.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию на отдаленную перспективу. Обсуждать выбор песни, танца, сценария праздника и т. п.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.</p>



<p style="text-align: center;">6 - 7 лет</p>	<p style="text-align: center;">Научение</p>	<p>Вводить адекватную оценку результата деятельности воспитанника с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.</p> <p>Спокойно реагировать на неуспех воспитанника и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; рассказывать воспитанникам о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p> <p>Создавать ситуации, позволяющие воспитаннику реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.</p> <p>Обращаться к воспитанникам с просьбой показать и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</p> <p>Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем при организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности воспитанников по интересам.</p>
---	--	--



ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С РОДИТЕЛЯМИ/ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения инструктора по физической культуре и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в детском саду, районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми.



№ п/п	Формы организации Тема, содержание	срок	группа	Продукт деятельности
I	Информационно-аналитический блок <i>Цель: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня педагогической грамотности.</i>			
1.	«Встречи - знакомства» с родителями	сентябрь октябрь	младшая младшая	
2.	«Анкетирование»: - выявление знаний родителей в вопросах физического воспитания детей; - какое место занимает физкультура в вашей семье - «Как вы укрепляете здоровье в своей семье»	октябрь октябрь	младшая старшая	Анкеты
3.	Тестирование: «Как вы относитесь к своему здоровью»	ноябрь	средняя	
4.	«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» - знакомство с новыми формами проведения физкультурных занятий - открытый показ физкультурных занятия (дистанционный режим)	декабрь	младшая	Конспект занятия
II	Информационно-просветительский блок <i>Цель: повышение уровня общей культуры и социальной активности родителей</i>			
1.	Выступление на родительских собраниях (дистанционно): «Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях «Малыши открывают спорт» - с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят; - спорт и здоровье; - одежда детей на занятиях обучения спортивным играм «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома» - формы проведения	октябрь май	все группы	Сообщения

	<p>физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим дня дома <p>«Здоровый ребенок наша цель»</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать отдых детей в летнее время 			
2.	<p>Консультации:</p> <p>«Подвижные игры на прогулке в выходные дни»</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать игры; - одежда детей на прогулке <p>«Физкультура в детском саду и дома»</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня; - проведение утренней гимнастики; - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе. <p>«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств у детей 	<p>апрель октябрь март</p>	<p>младшая средняя подготовительная</p>	<p>Картотека игр Консультации</p>
3.	<p>Памятки:</p> <p>«Как мы просыпаемся»</p> <p>«Как правильно выбрать велосипед ребенку»</p> <p>«Морковь в роли зубной щетки»</p> <p>«Мяукающее, лающее и даже летающее лекарство»</p> <p>«10 советов родителям»</p> <p>«Советы родителям по обучению детей спортивным играм»</p>	<p>в течение года</p>	<p>все группы старший дошкольный возраст</p>	<p>Памятки</p>
4.	<p>Оформление информации на стенде для родителей по теме: «Физическое воспитание детей»</p>	<p>в течение года</p>	<p>все группы</p>	<p>Памятки</p>
5.	<p>Выпуск буклета</p> <p>«Обучение детей игре Пионербол»</p>	<p>апрель</p>	<p>старший дошкольный возраст</p>	<p>Буклеты</p>
6.	<p>Выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фотографий «Как мы занимаемся физкультурой в детском саду» - рисунков детей «Мир спорта глазами детей» 	<p>в течение года</p>	<p>все группы</p>	<p>Фотовыставки</p>
III	<p>Коррекционный блок</p> <p>Цель: решение конкретных проблем, повышение уровня социальной компетентности родителей</p>			

1.	Индивидуальная консультация: «Как устроить спортивный уголок в квартире» - упражнения на спортивном комплексе «Семь родительских заблуждений о морозной погоде» - как правильно одеть ребенка; - сколько времени гулять с ребенком; - должен ли гулять простуженный ребенок. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - принципы закаливания - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний	в течение года	по запросам родителей	Консультации Комплекс упражнений
2.	Тренинг: «Оздоровительные минутки вместе с мамой и папой» - игровой самомассаж	февраль	средняя	Картотека игрового самомассажа
3.	Консультационный пункт: «Физкультурно-оздоровительная работа в течение года»	в течение года	все группы	
4.	Занятие – практикум: «Как правильно организовать физические упражнения дома»	ноябрь	старшая	Комплексы утренней гимнастики
IV	Интегрированный блок <i>Цель: установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, создание атмосферы совместного творчества, повышение культурного уровня</i>			
1. 2.	Праздники и развлечения: Досуг «Толерантность», спортивные эстафеты. Спортивные соревнования к Дню защитника Отечества «Малые олимпийские игры» Досуг «Гуляем, масленицу отмечаем».	ноябрь февраль март	старший дошкольный возраст все группы	Сценарий

Консультирование родителей/законных представителей в 2020 – 2021 учебном году осуществляется по запросу, на печатной основе, в дистанционном формате, по предварительной записи.

ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ ГРУПП И МУЗЫКАЛЬНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ

Работа с педагогами			
1.	Мероприятия (НОД, поздравления, развлечения).	в течение года	по плану ДОУ
2.	Участие в педагогических советах ДОУ	в течение года	по плану ДОУ
3.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития ФК	в течение года	по плану ДОУ
4.	Семинар-практикум на тему: Методика проведения подвижных игр на воздухе.	апрель	старший возраст
5.	Консультация на тему: Вариативная форма утренней гимнастики.	октябрь	все возрастные группы
6.	Семинар-практикум для воспитателей на тему: «Подвижные игры с малышами»	январь	младший и средний возраст
7.	Наглядная информация для стендов в групповых помещениях		
	«Гимнастика для уставших глаз» «Обувь для дошкольников – профилактика плоскостопия» Комплекс дыхательной гимнастики	декабрь март май	все группы младший возраст все группы

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1.	Изучение методической литературы	в течение года	самообразование
2.	Написание рабочей программы, составление ежедневных планов, конспектов	сентябрь в течение года	
3.	Посещение районных мероприятий по ФК	в течение года	согласно плану
4.	Оформление информационных стендов в зале, д/с, групповых помещениях	в течение года	
5.	Работа над темой по самообразованию: - план - дистанционный практикум - выступление по теме на педагогическом совете	в течение года	в соответствии с планом



III

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3 – 7 ЛЕТ

В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. Этот период охватывает возраст от 3 до 7 лет.

Под физическим развитием дошкольника понимается процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных свойств его организма. К внешним количественным показателям физического развития относятся: изменения размеров и массы тела, к качественным показателям физического развития относятся, прежде всего, изменения функциональных возможностей организма в период возрастного развития, которые отражаются в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Немаловажным является и то, что в результате грамотного и правильного воздействия у детей складывается интенсивный рост и развития системы организма и их функций. Именно в этом возрасте формируются предпосылки физических, интеллектуальных, духовных способностей, а также всестороннего развития личности в целом.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста ставит перед собой главную цель - подготовка к жизни в обществе, трудовой деятельности, формирование интереса к самостоятельной спортивной деятельности, овладения нужным запасом двигательных навыков и умений на момент поступления в школу, которые помогут усвоить школьную программу обучения и легче пройти период школьной адаптации.

Физическое развития дошкольников характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. Детей в этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Большой подвижностью отличаются все суставы детского организма, это связано с ещё слабым физическим развитием.

В этом возрасте процессы нервной системы недостаточно сильны и подвижны, однако связи условных рефлексов отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому процессе физического воспитания необходимо организовывать так, чтобы дети учились правильному выполнению того или иного упражнения, так как полученные навыки прочно и надолго закрепляются.

Простые движение, которые ребенок учит с ошибками, сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

Формирование движений детей первоначально происходит с помощью навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение навыком ходьбы влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее развитие ребёнка.

Недостаточная развитость психических процессов, в особенности внимания, не позволяет детям долго сосредотачиваться на чем-то одном, дети быстро утомляются.

К 3 году жизни, у ребёнка оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. Малыша необходимо упражнять в ходьбе и лазанье, учить преодолевать различные препятствия (перешагивания через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т. п.). Большую роль на этом возрастном этапе играет формирование предметных действий, которые способствуют совершенствованию его моторики. Выполняя действия с предметами, ребёнок познаёт свойства, вес, форму, цвет. Происходит развитие мелкой моторики, а это развитие и созревание коры головного мозга, развитие звуковой культуры речи.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретают верхние части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Что касается дыхательной системы организма детей, то структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, в связи с этим, затрудняет поступление воздуха в легкие затруднительно; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Из-за данных особенностей в развитии ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 15-18. Поэтому детей неглубокое дыхание, что ведет к недостаточной вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а подрастающий организм требует достаточно повышенной доставки кислорода к тканям. Поэтому так важно, заниматься физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе, так как это активизирует процессы газообмена.

Сердечно-сосудистая система детей дошкольников достаточно хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Сосуды в детском организме шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, тем самым скорость кровообращения больше. Исследования показали, что если пульс у взрослого человека равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам в минуту. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро

возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется.

Однако, смена деятельности успокаивает сердечную деятельность ребенка и восстанавливает силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается становление нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Процесс образования костей у детей в этом возрасте не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в этом возрасте развивать физические качества, в особенности гибкость.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Несмотря на это, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

В подготовительной к школе группе детей появляется легкость движений, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У детей развивается выносливость, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий:

- Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; - использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Итак, из всего вышеперечисленного понятно, что правильное физическое развитие дошкольников играет немаловажную роль в жизни детей. Все основы закладываются именно в дошкольном возрасте, поэтому этот период так важен в жизни ребенка. Это касается и психологических характеристик, и физиологических. Именно поэтому и психологическое, и физическое развитие детей дошкольного возраста должно находиться под самым пристальным вниманием.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В настоящее время наша привычная жизнь претерпевает серьезные изменения, связанные с эпидемиологической ситуацией в мире. В условиях пандемии нам приходится подстраивать свою жизнь и работу к режиму самоизоляции. Эти изменения затронули каждого. Перестраиваться пришлось и системе образования, в том числе и дошкольной ее ступени, каждому педагогу, специалисту.

Ключевым средством, дающим возможность дальнейшего образования, становится дистанционное обучение. Это инновационная модель образования, которая позволяет сделать обучение в современных реалиях более доступным, вариативным.

Дистанционное образование – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению учебного материала, главная цель которого – предоставить каждому ребенку возможность получения образования на дому в удобное для него время и в удобном для него темпе.

Дистанционное обучение может использоваться как для изучения всего курса (например, при введении карантина в ДОУ), так и для освоения отдельных разделов.

Организация дистанционного образования в ДОУ, реализуемого инструктором по физической культуре, имеет свои особенности. Задача инструктора и родителя, как полноправного участника образовательного процесса – вместе создать такие условия для обучения, которые способствуют заинтересованности ребенка в знаниях.

Дистанционное образование подразумевает самостоятельную работу в процессе обучения. Для ребенка дошкольного возраста это сложно, требуется постоянная помощь родителя, его всестороннее включение в образовательный процесс под руководством инструктора по физической культуре.

Инструктором по физической культуре (в случае необходимости дистанционного обучения) разрабатывается и адаптируется программное содержание, которое носит рекомендательный характер и реализуется родителями/законными представителями ребенка. Следует отметить неоспоримы плюсы такого обучения: - свободный график, - родители сами определяют время, когда ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен, - возможен индивидуальный подход к детям с учетом уровня их способностей, - возможность работы с часто болеющими детьми, - возможность проведения дополнительных занятий с одаренными детьми.

Дистанционное обучение (ДО) реализуется с помощью синхронных и асинхронных методик.

Синхронное обучение – это обучение в режиме «онлайн», когда ребенок с родителем и педагог находятся у автоматизированного рабочего места (например, у ПК), занятие проводится по заранее составленному расписанию.

Асинхронное обучение – это режим «оффлайн», когда местонахождение и время не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме. В данном случае родитель может воспользоваться предлагаемым учебным материалом в любое удобное для него время.

Инструктор по физической культуре несет ответственность за качество обучения, поэтому в условиях реализации дистанционного обучения он должен уметь работать с программным обеспечением, сервисами сети интернет, владеть дистанционными методиками преподавания и знанием особенностей построения учебного процесса в виртуальной среде.

Дистанционное обучение предполагает наличие мотивации у ребенка к получению новых знаний.

Инструктор по физической культуре следуют темам, которые обозначены в Рабочей Программе и ежедневном планировании для детей определенной возрастной группы.

Непосредственно организованная образовательная деятельность (НООД) для обучающихся предлагается родителям/законным представителям по средствам дистанционного обучения посредством ЭОР.

НООД представляется в виде презентаций, мультимедийных проектов, дистанционных практикумов и носит консультативно-рекомендательный характер.

Такая форма работы может частично компенсировать в условиях самоизоляции - социальный вакуум, «живое» общение. Работает обратная связь родитель/ребенок-воспитатель, что крайне важно для дальнейшего очного взаимодействия всех участников образовательного процесса, более активное вовлечение родителей и их занятие физической культуры.





РЕЖИМЫ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 – 7 ЛЕТ

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Следует стремиться к тому, чтобы приблизить режим дня к индивидуальным особенностям ребенка.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно.



РЕЖИМ ДНЯ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Режимные моменты	3 – 4 года	4 - 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7 ⁰⁰ –8 ⁰⁰	7 ⁰⁰ –8 ¹⁰	7 ⁰⁰ –8 ¹⁰	7 ⁰⁰ –8 ¹⁰
Утренняя гимнастика	8 ⁰⁰ –8 ¹⁰	8 ¹⁰ –8 ²⁰	8 ¹⁰ –8 ²⁰	8 ¹⁰ –8 ²⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ¹⁰ –8 ⁴⁰	8 ²⁰ –8 ⁵⁰	8 ²⁰ –8 ⁴⁰	8 ²⁰ –8 ⁴⁰
Игры, самостоятельная деятельность детей	8 ⁴⁰ –9 ⁰⁰	8 ⁵⁰ –9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ –9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ –9 ⁰⁰
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9 ⁰⁰ –9 ¹⁵	9 ⁰⁰ –9 ²⁰	9 ⁰⁰ –9 ²⁵	9 ⁰⁰ –9 ³⁰
	9 ³⁵ –9 ⁵⁰	9 ³⁰ –9 ⁵⁰	9 ³⁵ –10 ⁰⁰	9 ⁴⁰ –10 ¹⁰
			10 ¹⁰ –10 ³⁵	10 ²⁰ –10 ⁵⁰
Игры, самостоятельная деятельность детей	9 ¹⁵ –9 ³⁵	9 ²⁰ –9 ³⁰ 9 ⁵⁰ –10 ⁰⁰	9 ²⁵ –9 ³⁵	9 ³⁰ –9 ⁴⁰
Второй завтрак	9 ⁵⁰ –10 ⁰⁵	10 ⁰⁰ –10 ¹⁵	10 ⁰⁰ –10 ¹⁰	10 ¹⁰ –10 ²⁰
Подготовка к прогулке, прогулка	10 ⁰⁵ –11 ⁵⁰	10 ¹⁵ –11 ⁵⁰	10 ³⁵ –12 ¹⁰	10 ⁵⁰ –12 ²⁰
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ⁵⁰ –12 ¹⁰	11 ⁵⁰ –12 ¹⁰	12 ¹⁰ –12 ²⁵	12 ²⁰ –12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ¹⁰ –12 ⁴⁰	12 ¹⁰ –12 ⁴⁰	12 ²⁵ –13 ⁴⁵	12 ³⁰ –12 ⁵⁰
Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁴⁰ –15 ¹⁰	12 ⁴⁰ –15 ¹⁰	12 ⁴⁵ –15 ¹⁵	12 ⁵⁰ –15 ²⁰
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15 ¹⁰ –15 ²⁵	15 ¹⁰ –15 ²⁵	15 ¹⁵ –15 ²⁵	15 ²⁰ –15 ³⁰
Подготовка к полднику. Полдник	15 ²⁵ –15 ⁵⁰	15 ²⁵ –15 ⁵⁰	15 ²⁵ –15 ⁴⁰	15 ³⁰ –15 ⁴⁵
Игры, самостоятельная /совместная деятельность детей и педагога	15 ⁵⁰ –16 ³⁰	15 ⁵⁰ –16 ³⁰	15 ⁴⁰ –16 ³⁰	15 ⁴⁵ –16 ⁴⁰
Подготовка к прогулке, прогулка	16 ³⁰ –18 ⁰⁰	16 ³⁰ –18 ⁰⁰	16 ³⁰ –18 ⁰⁰	16 ⁴⁰ –18 ²⁰
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность Уход домой	18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	18 ²⁰ –19 ⁰⁰

РЕЖИМ ДНЯ (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

Режимные моменты ¹	Младший дошкольный возраст от 3 до 5 лет	Старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет
Прием детей (при благоприятных погодных условиях на улице), самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика (при благоприятных погодных условиях на улице)	7 ⁰⁰ – 8 ¹⁵	7 ⁰⁰ – 8 ²⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ¹⁵ – 8 ⁴⁰	8 ²⁰ – 8 ⁵⁰
Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и педагога	8 ⁴⁰ - 9 ⁴⁰	8 ⁵⁰ – 9 ⁵⁰
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	9 ⁴⁰ - 10 ⁰⁰	9 ⁵⁰ – 10 ¹⁰
Подготовка к прогулке, прогулка ²	10 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰	10 ¹⁰ – 12 ²⁰
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ⁵⁰ – 12 ⁰⁰	12 ²⁰ – 12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ - 12 ³⁵	12 ³⁰ – 13 ⁰⁰
Подготовка ко сну ³ , дневной сон	12 ³⁵ – 15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
Постепенный подъем ⁴ , самостоятельная деятельность	15 ⁰⁰ – 15 ²⁰	15 ⁰⁰ – 15 ²⁰
Подготовка к полднику. Полдник	15 ²⁰ – 15 ⁴⁰	15 ²⁰ - 15 ⁴⁰
Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и педагога	15 ⁴⁰ – 16 ²⁰	15 ⁴⁰ – 16 ²⁰
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16 ²⁰ – 19 ⁰⁰	16 ²⁰ – 19 ⁰⁰

¹ Педагог вправе изменить временной промежуток на образовательную деятельность (в совместной деятельности педагога и детей) в связи с погодными условиями, не нарушая требования СанПиН 2.4.1.3049-13.

² музыкальное / физическое развитие реализуется на прогулке (при плохой погоде в музыкальном / физкультурном зале) - 2/3 раза в неделю/ младший возраст - 20 мин, старший возраст – 25 мин.

³ Включая чтение художественной литературы

⁴ Включая воздушные ванны и гимнастику пробуждения

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
			3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а	в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б	на воздухе	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а	утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б	физкультурный праздник	-	1 раз в год до 45 мин.	1 раз в год до 60 мин.	1 раз в год до 60 мин.
	в	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

День недели	Время	Группа/Деятельность
Понедельник	9:00-9:20	ФК средняя группа «Радуга»
	9:35-10:00	ФК старшая группа «Паровозик»
	10:20-10:50	ФК подготовительная группа «Капелька»
Вторник	8:40-8:50	ФК ясли «Карапузы»
	9:00-9:10	ФК ясли «Солнышко»
	9:25-9:40	ФК младшая группа «Звездочка»
Среда	10:35-10:45	ФК активная прогулка «Солнышко»
	10:45-11:00	ФК активная прогулка «Звёздочка»
	11:00-11:20	ФК активная прогулка «Радуга»
	11:20-11:45	ФК активная прогулка «Паровозик»
	11:45-12:15	ФК активная прогулка «Капелька»
Четверг	9:00-9:20	ФК средняя группа «Радуга»
	9:35-10:00	ФК старшая группа «Паровозик»
	10:20-10:50	ФК подготовительная группа «Капелька»
Пятница	8:40-8:50	ФК ясли «Карапузы»
	9:00-9:10	ФК ясли «Солнышко»
	9:30-9:45	ФК младшая группа «Звёздочка»

Физическая культура на улице (вне зависимости от времени года) проводится только в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет).

Третье занятие физической культурой в холодный промежуток времени (в младшем и среднем возрасте) с улицы переносится в помещение и проводится в игровой форме в формате развлечения на основе знакомого материала.

В случае неблагоприятных погодных условий третье занятие во всех группах проводится в помещении.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

группа	день недели	время
Паровозик	понедельник	8.10 – 8.20
Капелька	вторник	8.10 – 8.20
Солнышко	четверг	8.03 – 8.08
Радуга	пятница	8.10 – 8.17

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

группа	день недели	время
Карапузы	1 понедельник месяца	15.50 – 16.00
Солнышко	2 понедельник месяца	15.50 – 16.00
Звёздочка	2 понедельник месяца	16.10 – 16.25
Паровозик	3 понедельник месяца	16.00 – 16.25
Капелька	4 понедельник месяца	16:00 – 16:30
Радуга	1 понедельник месяца	16.10 – 16.30

Время проведения утренней гимнастики определено в соответствии с режимом ДА. «День здоровья» проводится 1 раз в месяц для каждой группы по средам во второй половине дня. С дошкольниками проводятся беседы на тему «Здоровье» и «Здоровый образ жизни», а так же игровые упражнения с использованием массажного инвентаря (массажные мячики, дорожки и др.)



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ/МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

группа	Продолжительность (мин.)
<i>младшая</i>	15
<i>средняя</i>	20
<i>старшая</i>	25
<i>подготовительная к школе</i>	30

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ/ГОД) В (МИН./ЧАС)**

группа	Кол-во/продолжительность в неделю	Кол-во/продолжительность в месяц	продолжительность в год(час)
<i>младшая</i>	3/45	12/180/3	27
<i>средняя</i>	3/60/1	12/240/4	36
<i>старшая</i>	3/75/1,15	12/300/5	45
<i>подготовительная к школе</i>	3/90/1,30	12/360/6	54



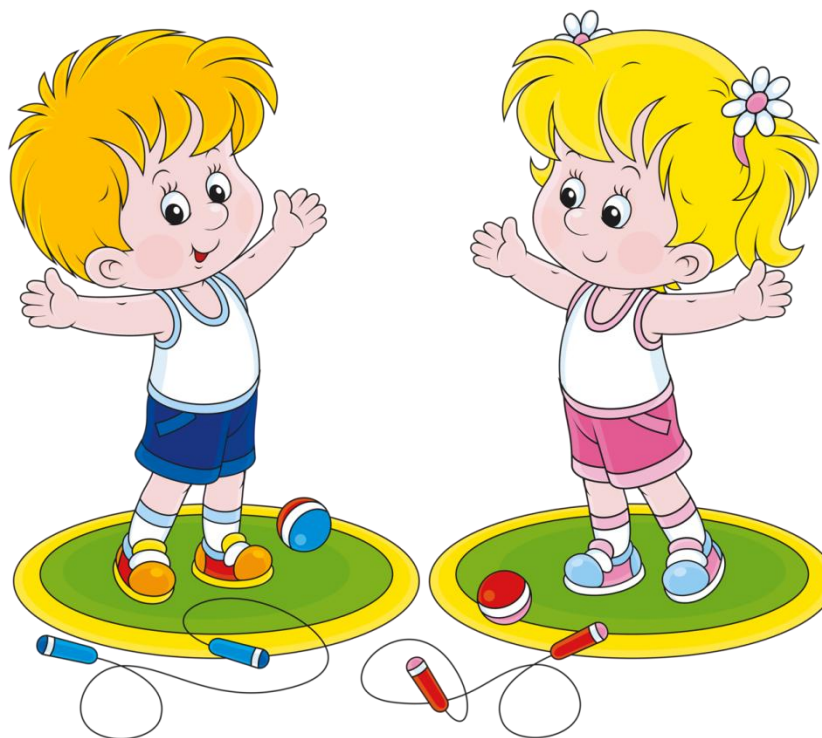
КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре составлено с учетом комплексно – тематического планирования воспитателей групп. Это обусловлено наилучшей интеграцией образовательных областей, тесным взаимодействием инструктора по физической культуре с воспитателями возрастных групп и музыкальным руководителем.

Такое педагогическое сотрудничество наилучшим образом будет способствовать усвоению детьми дошкольного возраста материала и развитию физических навыков.

При составлении комплексно-тематического планирования инструктором по физической культуре учтено, что основная формы работа с дошкольниками – это игра. Игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста и должна пронизывать все стороны жизни ребенка-дошкольника и занятия по физической культуре в том числе.

Только в этом случае, возможно получить ожидаемые высокие результаты его общего всестороннего развития. Игрой дошкольники удовлетворяют свои физические потребности в общении и движении, расширяют кругозор, получают практические навыки, необходимые для дальнейшего успешного обучения в школе и жизнедеятельности в целом.



Младший возраст

Тема:	Здравствуй, детский сад!	1-я – 2-я неделя сентября
РСР	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на 2х ногах стоя на месте. Вызывать у детей радость от прихода в детский сад, вовлечение малышей в новую для себя среду при помощи сюжетных физкультурных занятий с игровым персонажем – решение задач адаптации. Продолжать знакомство с окружающей средой и физкультурным залом, правилами поведения в нем. Знакомить детей друг с другом в ходе игровых упражнений (если дети уже знакомы, следует помочь им вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (песенка о дружбе, совместные игры).	итоговое мероприятие: «Вот какие мы спортсмены!» - фотоальбом
Тема:	«Осень золотая в гости к нам пришла»	3-я – 4-я неделя сентября
РСР	Развивать умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при проползании в воротики. Расширять представления детей об осени как о времени года используя в качестве зрительных ориентиров осенние листья, п/и осенней тематики. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: сюжетное занятие «В осеннем лукошке всего понемножку»
Тема:	Мой дом, город и транспорт в нем	1-я – 4-я неделя октября
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры – мы по улице идем (дорожка для пешехода, улица); развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу (закрепление круглой формы, используя цветные мячи – красный, желтый, зеленый – закрепить сигналы светофора). Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, при помощи игры «Цветные автомобили» - первоначальные знания по ПДД. Развивать ловкость в игровых заданиях с мячом.	итоговое мероприятие: мультимедийный проект «Мой веселый звонкий мяч»
Тема:	Это я, это я, моя дружная семья!	1-я – 4-я неделя ноября

PCP	<p>Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Формировать понятие дружба, друг, дружные ребята (первоначальные сведения о терпимости – толерантности). Упражнять в ходьбе по одному с заданием; прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>итоговое мероприятие: - развлечение-игра «Ровным кругом»</p>
Тема:	<p>Здравствуй, зимушка-зима!</p>	<p>1-я – 2-я неделя декабря</p>
PCP	<p>Расширять представления о зиме, закрепляя знания о зиме как о времени года. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжке со скамьи; прокатывании мяча.</p>	<p>итоговое мероприятие: выставка цветных снежных комков «Снежок слепи и прокати»</p>
Тема:	<p>Новый год настанет!</p>	<p>3-я – 4-я неделя декабря</p>
PCP	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами (использовать елки, зрительных ориентиров – снежинки, снеговики), умение группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по скамье. Беседы с детьми о безопасном передвижении в гололед. Построение всей деятельности с учетом праздника, доставляя детям радость, добиваясь эмоционального отклика.</p>	<p>итоговое мероприятие: утренник «Новогодний калейдоскоп»</p>
Тема:	<p>«Зимние забавы»</p>	<p>2-я – 4-я неделя января</p>
PCP	<p>Знакомить детей с зимними развлечениями (катание с горки, игра в снежки, снежные постройки). Продолжать знакомить с зимой как временем года; познакомить детей с зимними видами спорта. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед - образ «зайка».</p>	<p>итоговое мероприятие: презентация «Зимние забавы для детей»</p>

Тема:	Дикие и домашние животные	1-я – 2-я неделя февраля
РСР	Знакомить с дикими и домашними животными, птицами, их поведением, повадками, имитируя их и подражая им. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Ловля мяча двумя руками. Упражнять в ходьбе, развивать координацию движений; разучить передачу мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	итоговое мероприятие: театрализованный физкультурный досуг «Лесные звери»
Тема:	Нашей Армии – Ура!	3-я – 4-я неделя февраля
РСР	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе; повторить прыжки с продвижением вперед. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	итоговое мероприятие: развлечение «Ловкие малыши»
Тема:	Красавица весна и мама	1-я – 2-я неделя марта
РСР	Расширять представления о весне. Упражнять в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прокатывание мяча между предметами; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление защищать, пропускать; в девочках нежность, заботу) при этом желание заниматься физической культурой, основы здорового образа жизни.	итоговое мероприятие: оформление картотеки Гимнастика утренняя/пробуждения
Тема:	Народная игрушка, культура и традиции	3-я – 4-я неделя марта
РСР	– Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость в разнообразных упражнениях с большим мячом; познакомить детей с фитболами; упражнять в ползании на высоких четвереньках – имитация движений кошки. Познакомить детей с народными подвижными играми, праздниками. Организовывать игры с правилами и определенными движениями.	итоговое мероприятие: развлечение «Масленица»;

Тема:	Весна. Весенние деньки	1-я – 4-я неделя апреля
РСР	Продолжать формировать элементарные представления о весне как о времени года. Прививать детям основы безопасности жизнедеятельности в природе, дома. Дать первоначальные валеологические знания о пользе витаминов и занятий спортом. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения на равновесие; ходьба друг за другом; развивать умение держать круг. Цикл упражнений по профилактике плоскостопия. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.	итоговое мероприятие: семинар для родителей «Профилактика плоскостопия»
Тема:	День Победы Мы в славном городе живем!	1-я и 3-я неделя мая
РСР	Закрепить понятие «праздник» и рассказать детям о традициях в праздничные дни (салют, парад), используя в деятельности музыку – марш, закрепить навык ходьбы под музыку с соблюдением дистанции. Формировать у детей навык действовать совместно, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг и находить свое место при построениях, сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.	итоговое мероприятие: Досуг «9 мая
Тема:	Мой друг светофор	2-я неделя мая
РСР	Закрепить знания детей о сигналах светофора, сенсорных эталонах (цвет, форма) – использовать мячи диаметром 20 сантиметров. Повторить упражнения с мячами, закрепить навык реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.	итоговое мероприятие: занятие – игра «Путешествие в страну Спортландию»
Тема:	Здравствуй, лето!	4-я неделя мая
РСР	Формировать элементарные представления о лете. Дать первоначальные знания о пользе солнца, воды и пользе для человека. Повторение и закрепление пройденного материала и игровой форме. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: оформление памятки для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня - 4-я неделя августа)
Инструктором по физической культуре реализуется «Летняя оздоровительная компания»

Средний возраст

Тема:	Здравствуй, детский сад!	1-я неделя сентября
РСР	Развивать у детей познавательную мотивацию, вызвать интерес к детскому саду. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	итоговое мероприятие: «Вот какие мы спортсмены!» - фотоальбом
Тема:	Осень. В осеннем лукошке всего понемножку.	2-я – 3-я неделя сентября
РСР	Расширять представления детей об осени. Формировать навык различать овощи, фрукты, грибы (съедобные - ядовитые) и ягоды, правильно называть их. Закрепить данные понятия. Формирование основ безопасности жизнедеятельности. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	итоговое мероприятие: сюжетное занятие «В осеннем лукошке всего понемножку»
Тема:	Улетают птицы в дальние края...	4-я неделя сентября
РСР	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжке с продвижением вперед. Формировать навык находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжке из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность, ориентироваться пространстве. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: картотека «Подвижные игры для среднего возраста»
Тема:	Это я! Это я!	1-я – 4-я неделя октября

	Это вся моя семья!	
РСР	<p>Дать представление о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. формировать положительную самооценку. Формировать начальные представления о здоровье, здоровом образе жизни, формируя осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему. Закрепить правила культурно-гигиенического поведения. Дать знания о значении витаминов. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>итоговое мероприятие: создание папки «Полезное питание»</p>
Тема:	Мой город – Санкт - Петербург	1-я – 2-я неделя ноября
РСР	<p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Продолжать формировать навыки безопасного поведения в городе, на улице, в быту.</p>	<p>итоговое мероприятие: изготовление демонстрационного материала «Спортивный город мой»</p>
Тема:	Дети любят всех на свете!	3-я – 4-я неделя ноября
РСР	<p>Формировать понятия «друг», «дружба». Воспитывать положительные взаимоотношения, побуждая к добрым поступкам; развивать умение сопереживать, проявлять заботу и внимание к окружающим. Формировать навыки взаимопомощи. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>итоговое мероприятие: картотека «Игры народов мира»</p>
Тема:	Здравствуй, зимушка-зима!	1-я неделя декабря

РСР	Расширить представления детей о характерных признаках зимы. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в отбивании мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползание на высоких четвереньках. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	итоговое мероприятие: выставка цветных снежных комков «Снежок слепи и прокати»
Тема:	Звери и птицы зимой	1-я – 2-я неделя декабря
РСР	Закрепить знания детей о диких животных; обогащать представления детей о поведении, питании животных в зимний период. Формировать элементарные представления о правилах поведения в природе зимой. Закреплять навык ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать навык сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку.	итоговое мероприятие: оформление стенда «Зимняя прогулка»
Тема:	Новый год настаёт!	3-я – 4-я неделя декабря
РСР	Формировать представление о «празднике» - Новом годе. Организовать все виды детской деятельности вокруг темы новогоднего праздника. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	итоговое мероприятие: утренник «Новогодний калейдоскоп»
Тема:	«Зимние забавы» «Зимние чудеса»	2-я – 4-я неделя января
РСР	Уточнить представления детей о зимних играх и явлениях природы. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении людей зимой. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	итоговое мероприятие: «Зимние забавы для детей»

Тема:	Волшебница–сказка!	1-я неделя февраля
РСР	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной поверхности; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	итоговое мероприятие: театрализованный физкультурный досуг «Лесные звери»
Тема:	Нашей Армии – Ура!	2-я – 3-я неделя февраля
РСР	Гендерное воспитание – побуждать мальчиков хотеть защищать, быть смелыми, сильными. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	итоговое мероприятие: развлечение «Ловкие малыши»
Тема:	Красавица весна и мама	4-я неделя февраля – 1-я неделя марта
РСР	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	итоговое мероприятие: оформление картотеки Гимнастика утренняя/пробуждения
Тема:	Народная игрушка, культура и традиции	2-я – 4-я неделя марта
РСР	Расширять представление о народных традициях. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Формировать навык энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места развивать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Прыжки через короткую скакалку.	итоговое мероприятие: картотека «Русские народные игры»
Тема:	Весна. Весенние деньки	1-я – 4-я неделя апреля

PCP	Расширять представления детей о весне. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.		итоговое мероприятие: семинар для родителей «Профилактика плоскостопия»
Тема:	День Победы Мы в славном городе живем!	1-я и 3-я неделя мая	
PCP	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить упражнения ловли мяча двумя руками. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч от пола правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).		итоговое мероприятие: Досуг «9 мая»
Тема:	Мой друг светофор	2-я неделя мая	
PCP	Закрепить знания детей о сигналах светофора, сенсорных эталонов (цвет, форма). Актуализировать знания детей о правилах дорожного движения. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.		итоговое мероприятие: занятие – игра «Путешествие в страну Спортландию»
Тема:	Здравствуй, лето!	4-я неделя мая	
PCP	Расширить представления детей о лете. Знакомить с летними видами спорта. Формировать представление о безопасном поведении и здоровом образе жизни. Повторение пройденного материала. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.		итоговое мероприятие: оформление памятки для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня - 4-я неделя августа) Инструктором по физической культуре реализуется «Летняя оздоровительная компания»			

Старший возраст

Тема:	День знаний. Здравствуй, Детский сад!	1-я - 2 -я неделя сентября
РСР	Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимнастической скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	итоговое мероприятие: развлечение на улице «День знаний!»
Тема:	Осень. Безопасность на дороге.	3-я – 4-я недели сентября
РСР	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и передачи мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх. Расширять знания детей об осени. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе, быту, дома, на улице. Расширять представления о безопасных правилах поведения в городе ПДД. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: картотека спортивных игр с мячом (старший дошкольный возраст)
Тема:	Осень золотая и ее дары	1-я – 4-я недели октября
РСР	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Расширять знания детей о самих себе, о строении своего организма. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в ходьбе приставным шагом по скамье; в продвижении и передаче мяча. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы, беге с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движения при передаче мяча.	итоговое мероприятие: мультимедиа «Такие разные мячи»
Тема:	Мой дом. Моя семья.	1-я – 4-я неделя ноября

PCP	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить подскоки попеременно на правую левую ногу, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в лазанье на гимнастическую стенку.	итоговое мероприятие: Досуг «Толерантность», спортивные эстафеты.
Тема:	Зима.	1-я - 2-я неделя декабря
PCP	Продолжать знакомить с зимой как временем года. Расширять и обогащать знания об о безопасном поведении зимой. Познакомить детей с зимними видами спорта, элементами спортивных игр. Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.	итоговое мероприятие: зимние постройки «Крепостная стена»
Тема:	Зима. Новый год.	3-я – 4-я неделя декабря
PCP	Привлекать детей к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Содействовать возникновению чувства удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	итоговое мероприятие: эстафеты-соревнования
Тема:	Братья наши меньшие.	2-я – 4-я неделя января.
PCP	Продолжать знакомить с зимой как временем года; лесными жителями посредством сказок и сюжетных занятий – актуализировать знания детей; продолжать знакомство с зимними видами спорта. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в передаче мяча друг другу различным способом.; повторить задание в равновесии.	итоговое мероприятие: сюжетный досуг «Лесные спортсмены»
Тема:	Моя Родина – Россия.	1-я – 2-я неделя февраля

PCP	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в продвижении и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги прыгая; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о пол.	итоговое мероприятие: картотека «Игры с прыжками»
Тема:	День защитника Отечества	3-я – 4-я неделя февраля
PCP	Расширять представления детей о Российской армии. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторение пройденного материала.	итоговое мероприятие: спортивные соревнования ко Дню защитника Отечества «Малые олимпийские игры»
Тема:	Весна. Народные праздники	1-я – 4-я неделя марта
PCP	Формировать обобщенные представления о весне как времени года. Закрепить понятие народный праздник, гуляния, состязания, продолжить знакомство детей с народной культурой и традициями. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между предметами.	итоговое мероприятие: Досуг «Гуляем, масленицу отмечаем»

Тема:	Наша планета Земля.	1-я – 3-я неделя апреля
РСР	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамье, в равновесии и прыжках. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей двумя руками попеременно (правой-левой).	итоговое мероприятие: Семинар для родителей «Правильная обувь – профилактика плоскостопия»
Тема:	ПДД и Транспорт.	4-я неделя апреля
РСР	Дать понятие, что весь транспорт подчиняется правилам. Закреплять правила ПДД посредством подвижных игр тематического характера разной степени подвижности. Ходьба и бег с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: Музыкально – спортивный досуг «Азбука дорожного движения»
Тема:	«Мы в славном городе живем»	1-я – 4-я недели мая
РСР	Воспитывать любовь к своему родному городу, чувство гордости за знаменитых земляков. Закрепить понятие праздник, дать знания о том, что праздники бывают разные (спортивные, музыкальные, государственные, народные). Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	итоговое мероприятие: Концерт «Этот славный день победы»
	В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня - 4-я неделя августа) Инструктором по физической культуре реализуется «Летняя оздоровительная компания»	

Подготовительная к школе группа

Тема:	День знаний	1-я неделя сентября
РСР	Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности. Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при передаче мяча. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и подлезании под шнур, не задевая его.	итоговое мероприятие: развлечение на улице «Мы спортсмены!»
Тема:	Осенний калейдоскоп	2-я – 4-я недели сентября
РСР	Расширять знания детей об осени. Упражнять детей в ходьбе и беге; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при ходьбе по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: картотека спортивных игр с мячом (старший дошкольный возраст)
Тема:	Мой город, моя страна, моя планета	1-я – 4-я недели октября
РСР	Рассказать, как важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции. Познакомить детей с играми народов мира. Познакомить детей с подвижными русскими народными играми. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжке со скамьи; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	итоговое мероприятие: мультимедиа «Такие разные мячи»
Тема:	Традиции, быт и культура народов России	1-я неделя ноября - 4-я неделя ноября

PCP	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках (День народного единства, День Толерантности). Воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре.		итоговое мероприятие: Досуг «Толерантность», спортивные эстафеты.
Тема:	Зима	1-я – 2-я недели декабря	
PCP	Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы; о безопасном поведении зимой. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжке через шнур; повторить эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжки через скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		итоговое мероприятие: зимние постройки «Крепостная стена»
Тема	Традиции празднования Нового года в разных странах	3-я – 4-я неделя декабря	
PCP	Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Поддерживать чувство удовлетворения, возникающее при участии в коллективной предпраздничной деятельности. Знакомить с основами праздничной культуры. Продолжать знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах. Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х ногах через препятствие.		итоговое мероприятие: эстафеты-соревнования
Тема	Зимний калейдоскоп	2-я – 4-я неделя января	

РСР	Обобщить знания и эмоциональные впечатления детей о новогоднем празднике. Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугой, в равновесии. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движения и ловкости; разучить лазание на гимнастическую стенку переходом с одного пролета на другой; повторить прыжки, равновесие.	итоговое мероприятие: сюжетный досуг «Лесные спортсмены»
Тема:	Моя родина - Россия	1-я – 2-я неделя февраля
РСР	Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.	итоговое мероприятие: картотека «Игры с прыжками»
Тема:	Будущие защитники Родины	3-я – 4-я неделя февраля
РСР	Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Повторять ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе.	итоговое мероприятие: спортивные соревнования ко Дню защитника Отечества «Малые олимпийские игры»
Тема:	Весна. Масленица. Народная культура и традиции.	1-я – 4-я неделя марта

РСР	Познакомить с праздником Масленица, его значением, символами, традициями. Познакомить с УНТ, используя заклички, хороводы. Знакомить с народными традициями и обычаями. Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Упражнять в ходьбе в колонне по 1му, перестроения в колонну по 2е, 3е через центр помещения; повторить упражнения в прыжках, ползании; подлезании и группировании; задания с мячом.		итоговое мероприятие: Досуг «Гуляем, масленицу отмечаем»
Тема	Наша планета	1-я - 3-я неделя апреля	
РСР	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом; упражнять в прыжки в длину с разбега, в передаче мяча друг другу. Упражнять в ходьбе в колонне по 1му, в построении в пары, тройки, четверки; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого (арабского) мяча о стену.		итоговое мероприятие: Семинар для родителей «Правильная обувь – профилактика плоскостопия»
Тема	Мы славном городе живем	4-я неделя апреля – 3-я неделя мая	
РСР	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях. Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; с высоким поднятием колена; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках на короткой/длинной скакалке и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы различной высоты. Повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.		итоговое мероприятие: Концерт «Этот славный день победы»
Тема	До свидания, детский сад! Здравствуй школа!	4-я неделя мая	

РСР

Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу. Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс. Повторение пройденного - упражнять в ходьбе и беге со сменой движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом, отбивание мяча об пол, стену, перебрасыванию друг другу снизу двумя руками точно в руки в парах, тройках.

итоговое мероприятие:
семинар - практикум
«Здоровье сберегающие технологии в
условиях ДОУ»

В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня - 4-я неделя августа)
Инструктором по физической культуре реализуется «Летняя оздоровительная компания»



ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Автор	Название книги	Издательство	Год
Л. Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
Л. Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
Л. Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
Ж. И.Фирилева, Е. Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2006
Л. Д. Глазырина, В. А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
Э. Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21 век	2006
М. А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
М. Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
Е. И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
В. И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2014
Л. И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2014
Л. И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2014
Л. И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа	«Мозаика-Синтез»	2014
Е. В. Сулим	Детский фитнес 3-5 лет	ТЦ Сфера	2014
Е. В. Сулим	Детский фитнес 5-7 лет	ТЦ Сфера	2014
Е. А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	ТЦ Сфера	2015
Т. В. Лисина, Г. В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Спортивный инвентарь спортивного зала

Наименование	Количество
Гимнастическая скамья	2
Баскетбольное кольцо	2
Шведская лестница	2
Конус оранжевый	8
Мяч резиновый	30
Малый мяч (пластмассовый)	104
Фитбол мяч	17
Малый обруч	30
Мяч баскетбольный	5
Мяч футбольный	5
Большой обруч	8
Гимнастический коврик	14
Скакалка длинная	18
Скакалка короткая	9
Корзина	2
Веревка толстая	5
Дорожка массажная	7
Гимнастический мат	1
Флажок цветной	36
Мешочек с песком 200гр	10
Кубик пластмассовый	70
Кегля	62
Атласные ленты	22
Султанчики	66
Массажные кочки	2
Массажные мячики	50
Веревочки	23
Гимнастическая палка	31
Фишки ориентиры	43
Гимнастическая дуга	4

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ТИСА

Наименование	Количество
Горка корректирующая ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	1
Катоактин ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	3
Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	2
Жёсткий модуль ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (виброскамейка)	3
Гибкий модуль малый ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка массажная)	5
Гибкий модуль большой ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка большая)	4
Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4
Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Наименование	Количество
Баскетбольные кольца	2
Ворота футбольные	2
Бум спортивный «Змейка»	1
Скамейка	7

В качестве технического обеспечения – музыкальный центр с колонками.



ПРИЛОЖЕНИЯ



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-

120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами,

спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о

землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

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

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

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

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

Тесты для определения уровня развития физических качеств

1. Скоростные качества.

- *Бег на 30 м со старта.*

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

2. Ловкость.

- *Челночный бег 3 x 10 м.*

(определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки) Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

3. Скоростно-силовые качества.

- *Прыжок в длину.*

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

- **Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками.**

(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

4. Выносливость.

- **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек) (силовой выносливости)**

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

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

5. Гибкость

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

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок садится (без обуви) со стороны с так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед ладонями вниз. Педагог прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 секунды. Результат зачитывается по кончикам пальчиков рук, он может быть с результатом + и - точность до 0,5 см.

6. Равновесие

- **Удержание равновесия.**

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди - и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

АЛГОРИТМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом ("зоны ближайшего развития");
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными, правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой - объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения.

Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года - в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года - в апреле-мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям - надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить "сквозное" тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Оценка полученных результатов - сложная задача. При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности — это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастным и половым показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. *Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников.* Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. **Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка.**

ЛИТЕРАТУРА

1. Н. Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2014
2. Э. Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н. В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство – пресс» 2015
4. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2014