

Принято на
заседании Педагогического совета
Протокол № 1
30.08. 2022г.

Утверждаю
Директор МАДОУ «Детский сад №36»
Ф.В. Штаненко
Приказ № 134 от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«Физическое развитие»
МАДОУ «Детский сад № 36 общеразвивающего вида»
г. Печора

г. Печора

2022г.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Объект Программы	3
1.1.2. Цели и задачи Программы	3
1.1.3. Цели и задачи по возрастам	4
1.1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей	6
1.1.5. Сроки реализации Программы	9
1.2. Целевые ориентиры физического развития дошкольников	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	16
2.2. Этнокультурная составляющая	30
2.3. Лыжная подготовка	31
2.4. Взаимодействие специалистов МАДОУ	33
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	34
2.6. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья	35
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы	37
3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	38
3.3. Организация РППС	41
3.4. Материально – технические условия реализации Программы	42
3.5. Режим дня	43
ПРИЛОЖЕНИЯ	45
№1 План взаимодействия со специалистами МАДОУ	46
№ 2 План взаимодействия с семьями воспитанников	48
№ 3 Перспективный план содержания программного материалы по физическому развитию	51
№ 4 Перечень ОВД и упражнений на перестроение	64
№ 5 Специальная терминология, используемая на занятиях по физической культуре	71
№ 6 Перспективный план праздников и развлечений	
№ 7 Планирование ООД по возрастам	

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности.

В данной системе особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

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.).

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Печора.
- ФГОС ДО
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Печора.

1.1.1. Объект Программы

Программа рассчитана на:

- работу с детьми 3-7 лет (непосредственная работа по развитию физических качеств, оздоровлению и обучению основным видам движениям);
- семьи детей, посещающих МАДОУ (просветительская работа);
- педагогический коллектив МАДОУ (практические и методические рекомендации по включению содержания работы по оздоровлению детей в образовательный процесс по своей группе)

1.1.2. Цели и задачи Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного

подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

1.1.3. Цели и задачи по возрастам

Вторая младшая группа (3-4 года)

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
- обеспечивать психолого- педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре:

- удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
- знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;
- развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;
- развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);
- формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;
- развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;
- развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;
- закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке- стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Средняя группа (4-5 лет)

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе; организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;

- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Приобщение детей к физической культуре:

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;
- совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
- развивать у детей умение бегать легко и ритмично;
- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;
- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;
- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;
- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

Старшая группа (5-6 лет)

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
- воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре:

- расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;
- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;
- обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;
- развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
- развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);
- закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;
- обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

- закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);
- совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);
- обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- формировать у детей правильную осанку.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
- совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;
- учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

Приобщение детей к физической культуре:

- совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;
- развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;
- закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);
- развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);
- совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);
- совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
- развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;
- обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;
- формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;
- совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;
- развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

1.1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ),

средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег неравномерен, движения рук незнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит разветвление разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развиту показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Особенности физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит разворачивание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей шестого года жизни. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят

23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.1.5. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на учебный год (с сентября по май)

1.2. Целевые ориентиры физического развития дошкольников

<i>Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования</i>	<i>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования</i>
<p>Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p>	<p>Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную</p>

	двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.
--	---

Медико-педагогический мониторинг ИФРР

Методика медико-педагогического обследования ИФРР основана на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. В связи с этим методика оценки уровня ИФРР имеет следующие отличительные особенности:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией среднестатистических данных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка, от поступления в ДОО до выпуска в школу, как единый процесс, при этом учитывает возрастные особенности, опираясь на оценку индивидуальных изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- может быть применима для обследования ИФРР детей младшего школьного возраста.

Медико-педагогический мониторинг ИФРР представляет собой комплексное обследование физического развития ребенка-дошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год — в начале (сентябре) и конце (мае) каждого образовательного года.

Для обеспечения объективности обследования необходимо соблюдать следующие условия:

- методы и средства должны соответствовать критериям стандартизации (информативность, наличие систем оценки, надежность, стандартность условия проведения);
- тестовые игровые задания должны быть простыми и доступными возможностям детей дошкольного возраста;
- следует исключить (по возможности) влияние предыдущего двигательного опыта ребенка и морфофункциональных особенностей его развития;
- тесты должны быть применимыми для массового мониторинга в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Для повышения объективности данных обследование ИФРР должно проводиться в одинаковых условиях. Если оно проводилось в первый раз в сентябре на улице, то и повторное обследование ИФРР осуществляется там же в мае. Целесообразно проводить обследование в первой половине дня с 9.00 до 11.00, так как в это время у детей наблюдается максимальная физическая активность.

Результаты обследования оформляются в виде протоколов. Такой вид фиксации помогает неоднократно возвращаться к начальным результатам, сравнивать и анализировать их. Методика обследования ИФРР состоит из трех блоков (и трех протоколов соответственно):

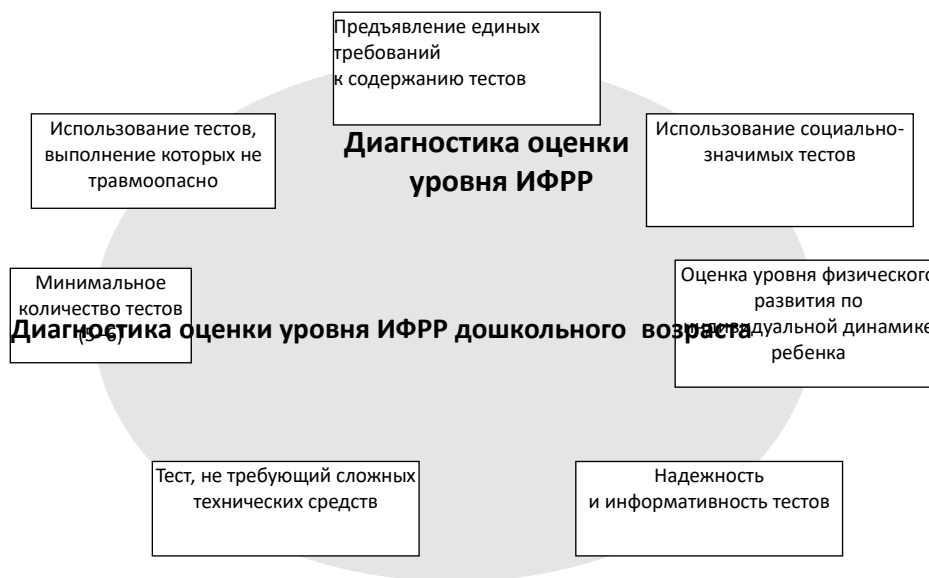
Блок 1. Физическое развитие (протокол 1). Содержит общую информацию о ребенке.

Блок 2. Индивидуальное развитие физических качеств и двигательных навыков (протокол 2). В него вносятся количественные и качественные результаты игровых тестов.

Блок 3. Результаты диагностики ИФРР (итоговый протокол 3). Протокол № 3 заполняется только после повторного проведения диагностики (в конце года), так как при первоначальной диагностике сравнивать результат не с чем.

Таким образом, сама педагогическая диагностика оформляется в виде двух протоколов. Итоговый протокол (третий) дает полную информацию об индивидуальном физическом развитии каждого ребенка в течение всего времени посещения им ДОО. Три протокола образуют паспорт ИФРР.

Требования к диагностике оценки ИФРР дошкольного возраста



Прыжок в длину с места — игровой тест «Кенгуру»: определение скоростно-силовых и координационных способностей ребенка, а также концентрации внимания.

Бег на выносливость — игровой тест «Леопард»: определение выносливости по результату непрерывного бега в равномерном темпе до остановки по желанию ребенка. Отвечает требованиям по выявлению аэробно-анаэробных возможностей, кардио-респираторной и гормональной систем организма, работы мышц ног и туловища.

Бросок мяча массой 1 кг — игровой тест «Силачи»: определение уровня физического развития детей, их ориентировочных реакций и координационных способностей в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Характеризует работу в силовом режиме мышц рук и плечевого пояса (пояса верхних конечностей).

Тест на гибкость — игровой тест «Акробат»: определение подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Наклон вперед, стоя на тумбе. И.п.

-сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Ведение мяча — игровой тест «Мой веселый, звонкий мяч».

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. В итоге осваивается ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направления, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча ребенок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

В качестве тестируемых показателей, необходимых для оценки уровня ИФРР по результатам освоения Программы, нами выбраны следующие семь:

- скорость — способность выполнять двигательные действия в минимальный срок (быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление);

- сила рук (мышечная сила) — способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения (динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела);
- выносливость — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности (аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению; скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках; силовая выносливость
- способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера; скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью);
- гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок;
- ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия;
- координация — процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи;
- самостоятельная деятельность; позволяет охарактеризовать полученные ребенком умения и навыки в использовании физкультурного инвентаря и оборудования (знание подвижных игр — игровая деятельность ребенка-дошкольника определяется знанием и умением проводить со сверстниками подвижные игры).

Данные по каждому из семи показателей (скорость, сила рук, выносливость, гибкость, ловкость, координация, самостоятельная деятельность), установленные для каждого ребенка на начало и конец года, вносятся в протокол.

Технология тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников

Данная технология рассчитана на то, что вся диагностика проводится на улице. Для того чтобы избежать длительного ожидания ребенком своей очереди выполнения задания, педагог (инструктор по физической культуре, воспитатель) на прогулке берет по очереди двух детей и проводит с ними в игровой форме один из тестов. В то же время другой педагог (младший воспитатель) организует с остальными детьми группы подготовительные и игровые упражнения для проведения данного теста.

Проводя любой игровой тест, предварительно всем детям необходимо объяснить задание, а младшим — показать, как нужно его выполнять. При этом педагог нацеливает детей на качественное и результативное выполнение движений.

Опишем варианты технологических карт игровых тестов, рекомендуемых для тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы.

Технологическая карта проведения игровых тестов для детей дошкольного возраста

№	Тестируемый показатель	Тестируемое задание	Название теста
1.	Скорость	челночный бег 3x10 м	«Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»
2.	Прыгучесть	прыжок в длину с места	«Кенгуру»
3.	Меткость	метание на дальность правой (левой) рукой	«Тайное послание»
4.	Мышечная сила	метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
5.	Выносливость	бег на выносливость	«Леопард»
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами	упражнения с физкультурным инвентарем	«Что помню, то и делаю»
7.	Знание подвижных игр и умение их организовать (для детей старшего дошкольного возраста)	беседа	«Давай поиграем!»

Описание игровых тестов

Игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м.

Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам запастись шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега

Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):

- Небольшой наклон туловища, голова прямо.
- Руки полусогнуты в локтевых суставах.
- Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
- Ритмичность бега.
- Качественная оценка (старший дошкольный возраст):
- Небольшой наклон туловища, голова прямо.
- Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.
- Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60–70°).
- Опускание толчковой ноги с носка с выраженным выпрямлением в суставах.
- Прямолинейность, ритмичность бега.

Игровой тест «Кенгуру»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):

И.п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, затем полуприсед с наклоном туловища и отведением рук назад.

Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед-вверх.

Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст):

И.п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, подъем на носки, затем — назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.

Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед-вверх.

Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед.

Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед-в стороны, равновесие сохранено.

Игровой тест «Тайное послание»

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей и средней групп, 200–250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):

И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке.

Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх.

Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.

Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.

Сохранение равновесия.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст):

И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска.

Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.

Замах: рука проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед — «положение натянутого лука».

Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы резким маховым движением кистью и совершает бросок.

Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.

Игровой тест «Силачи»

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 1–10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. Количественный результат записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):

И.п.: стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, держит мяч за головой.

При броске руки идут вниз-вперед, затем вверх-вперед.

Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх.

Сохранение заданного направления полета предмета.

Сохранение равновесия.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст):

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой.

Прогибает спину — «положение натянутого лука».

Бросок: выпрямляет резко руки, бросает мяч вперед-вверх.

Сохранение равновесия.

Игровой тест «Леопард»

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего и среднего возраста бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем), а дети старшего дошкольного возраста самостоятельно. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (количественный результат), а также дается качественная оценка бега.

Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтевых суставах.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).

Ритмичность бега.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст):

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног небольшое.

Шаг короткий.

Движения рук, согнутых в локтях и находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи слегка расслаблены.

Игровой тест «Что помню, то и делаю»

Младший дошкольный возраст. Используется 5–6 предметов спортивного инвентаря (палка, мешочек с песком, флажки, дуга, мяч). Педагог называет предмет, ребенок должен его взять, по словесному объяснению выполнить задание.

Оценка:

4 балла. Выполняет все действия правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% заданий, со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого. Средний дошкольный возраст. Используется преодоление полосы препятствий: пройти 10 м обычным шагом, пройти по наклонной доске высотой 30–35 см; перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см); влезть на гимнастическую стенку; прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см), пробежать змейкой, подбросить и поймать мяч, пролезть на четвереньках под дугой, подпрыгнуть и достать предмет на небольшой высоте.

Оценка:

4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий, со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого. Старший дошкольный возраст. Группе детей (5–8 человек) в течение 10–15 мин предлагается самостоятельно выполнять двигательные действия, используя физкультурный инвентарь и пособия, находящиеся в зале: (мячи разных размеров, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, длинная веревка, короткая скакалка, дуги и т.п.).

Оценка:

4 балла. Выполняет действия на высоком техническом уровне, действует разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняет действия в полном соответствии с Программой на высоком уровне, умеет объединяться.

2 балла. Выполняет действия в соответствии с Программой на 60%, владеет техникой. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняет действия не в полном объеме Программы, техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

Игровой тест «Давай поиграем!»

Педагог спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в какие они играли на занятиях по физкультуре, на прогулке.

Каждый ребенок рассказывает считалку для выбора водящего.

Каждый ребенок рассказывает правила одной игры (по выбору педагога).

Воспитатель определяет, может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками.

Оценка:

4 балла. Ребенок знает 2–3 подвижные игры (знание выбора водящего – считалка), может рассказать правила игры, которую предлагает педагог, и умеет организовать ее со сверстниками (определяет воспитатель).

3 балла. Знает 1–2 подвижные игры, (знание выбора водящего – считалка), но затрудняется в самостоятельной их организации.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры (не имеет знания выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого.

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

Блок 3. Результаты диагностики ИФРР (итоговый протокол 3)

Для оценки уровня ИФРР используется комплексная характеристика, основанная на динамике собственных результатов ребенка и системе 4-балльной оценки: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

Условные сравнительные данные по уровню ИФРР

От 3,5 до 4 баллов — высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов блоков.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии всех составных компонентов.

Темп прироста количественных показателей определяется в процентах, которым соответствуют определенные баллы, и обозначается как W. Шкала оценки применяется следующим образом: если ребенок показал низкий результат в одном упражнении и получил, соответственно, минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он должен в других показать результат с высоким либо с оптимальным баллом. Данная шкала позволяет дифференцированно оценивать результаты тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях высокими в других. Такой подход позволит до определенной степени нивелировать морфофункциональные различия детей.

Шкала оценки количественного результата ИФРР (на основе разработки А.А. Дмитриева)

Темпы прироста W (%)		За счет чего достигнут прирост
Баллы	Уровень	

До 8% 1 балл	Низкий	За счет естественного роста
От 8% до 10% 2 балла	Средний	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15% 3 балла	Оптимальный	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического развития
От 15% и выше 4 балла	Высокий	За счет естественного роста, оптимизации двигательной активности в ДОО, семье и целенаправленной системы физического развития

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического развития дошкольника предлагаем использовать формулу, разработанную В.И. Усаковым:

$$W=200 (P2-P1) \times X1 \times X2 / (P2+P1)$$

W — прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка в процентах;

P1 — исходный количественный результат (сентябрь);

P2 — конечный количественный результат (май);

X1 — средний результат группы (сентябрь);

X2 — средний результат группы (май);

X1xX2 — поправочный коэффициент.

Прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка считается в процентах в конце каждого образовательного года. Параллельно по 4-балльной шкале проводится подсчет качественных характеристик проведенных тестов за счет количественного сравнения двух показателей:

K1 — качественная оценка проведенного теста в начале года;

K2 — качественная оценка проведенного теста в конце года.

Средний результат суммы количественных и качественных оценок заносится в итоговый протокол 3.

Использование CD-диска с электронной программой мониторинга

Паспорт ИФРР может быть заполнен как на бумажном носителе, так и на электронном. Для удобства подсчета результатов тестирований нами разработана статистическая компьютерная программа осуществления педагогического контроля за процессом физического развития дошкольников. Она прилагается к Программе на CD- диске и предназначена для осуществления:

автоматического расчета уровня ИФРР на основании полученных результатов сразу по всем показателям;

сохранения полученных результатов в электронном виде в именном файле для возможности их последующего использования.

Алгоритм работы данной программы следующий: испытуемому при сравнении двух последних результатов каждого теста начисляются очки, соответствующие приросту. После ввода в электронные протоколы (протоколы 1, 2, 3) результатов количественных и качественных характеристик программа рассчитает уровень ИФРР для каждого воспитанника и проведет сравнительную характеристику прироста темпов его физического развития. В дальнейшем последний результат будет автоматически перенесен в следующий этап педагогической диагностики ИФРР.

Использование программы позволит освободить педагогов от излишнего количества бумажных носителей, неудобных для хранения, сохранит им драгоценное время для практической работы с детьми.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Содержание и организация образовательной деятельности детей 3-4 лет

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми. Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

- создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;
 - организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;
 - организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).
- Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 12–15 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 5–7 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 7–10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движения	Упражнения
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); 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 дорожке (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), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, метание, ловля мяча	катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);
Катание, бросание, метание, ловля мяча	ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).
Лазание, ползание	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; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); прыжки через предметы (высота 5 см); прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построения и перестроения	построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	катание на санках друг друга, с невысокой горки.
Подвижные игры	С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку». С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

Содержание и организация образовательной деятельности детей 4-5 лет

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

- Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям.
- Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.
- Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний.
- Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4-5 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 15–20 мин
Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне.	2 раза в неделю с подгруппой. 20 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице). 7–10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 10–12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<p>ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</p> <p>ходьба в колонне по одному, по двое (парами);</p> <p>ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;</p> <p>ходьба с выполнением заданий;</p> <p>ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;</p> <p>ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</p> <p>ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);</p> <p>перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</p>
Бег	<p>бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</p> <p>бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>бег на расстояние 30 м со средней скоростью;</p> <p>непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин;</p> <p>челночный бег 3 раза по 10 м.;</p> <p>бег на 20 м (5,5–6 сек).</p>
Катание, бросание, метание, ловля мяча	<p>прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</p> <p>бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);</p> <p>бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</p> <p>метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</p> <p>метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м);</p> <p>метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).</p>
Лазание, ползание	<p>ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);</p> <p>пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>
Прыжки	<p>прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом;</p> <p>прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);</p> <p>прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</p> <p>прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</p> <p>прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см);</p> <p>прыжки через длинную скакалку.</p>
Построения и перестроения	<p>построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>перестроение в колонну по два, три;</p> <p>равнение по ориентирам;</p> <p>повороты направо, налево, кругом (переступанием);</p> <p>размыкание и смыкание.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>выполнение ОРУ под музыку.</p>

Спортивные упражнения	ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; скольжение по ледяной дорожке.
Езда на велосипеде	езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке с остановкой.
Подвижные игры	<p><u>С бегом:</u> «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».</p> <p><u>С лазанием:</u> «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».</p> <p><u>С мячом:</u> «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».</p> <p><u>На ориентировку в пространстве:</u> «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву».</p> <p><u>На координацию речи с движением:</u> «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>

Содержание и организация образовательной деятельности детей 5-6 лет

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
- воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре:

- расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;
- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;
- обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;
- развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
- развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);
- закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;
- обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с

- расстояния не более 4 м);
- совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);
- обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Содержание и организация образовательной деятельности по приобщению детей
5–6 лет к физической культуре**

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице). 25 мин
Обучение детей плаванию.	2 раза в неделю с подгруппой детей. 25 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–12 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 10–12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<p>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;</p> <p>ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</p> <p>ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>кружение парами, держась за руки.</p>
Бег	<p>бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную;</p> <p>бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</p> <p>непрерывный бег в медленном темпе 1,5– 2 мин;</p> <p>челночный бег 3 раза по 10 м;</p> <p>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</p>

	<p>бег парами, держась за руки; бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Бросание, метание, ловля мяча	<p>бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м); бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров); бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м); метание на дальность правой и левой руками (4–7 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</p>
Лазание, ползание	<p>ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</p>
Прыжки	<p>прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом; прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки 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 через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 70 см); прыжки в длину с разбега (от 90 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); прыжки с короткой скакалкой; пробегание и прыжки через длинную скакалку</p>
Построения и перестроения	<p>построение в колонну по дый (высота 15–20 см); прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 70 см); прыжки в длину с разбега (от 90 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); прыжки с короткой скакалкой; пробегание и прыжки через длинную скакалку одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три; равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>выполнение ОРУ под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Спортивные игры	<p>элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.</p>
Спортивные	<p>ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</p>

упражнения	катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок; скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.
Езда на велосипеде и самокате	езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.
Подвижные игры	С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку». С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка». С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо». С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему». На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».

Содержание и организация образовательной деятельности детей 6-7 лет

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей социализации.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок.

Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 8, 9). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. При наличии бассейна может быть продолжено обучение детей плаванию.

НОД организуется в форме занятий по физическому развитию, которые проводятся 3 раза в неделю с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин.

Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6–7 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 30 мин
Обучение детей плаванию.	2 раза в неделю с подгруппой детей. 30 мин

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–15 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой или группой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 12–15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<p>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, в полуприседе;</p> <p>ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</p> <p>ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;</p> <p>ходьба в сочетании с другими видами движений;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок;</p> <p>ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</p> <p>бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</p> <p>бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</p> <p>бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</p> <p>непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</p> <p>челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</p> <p>бег парами, держась за руки;</p> <p>бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Бросание, метание, ловля мяча	<p>бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</p> <p>бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</p> <p>бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</p> <p>отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</p> <p>перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</p> <p>метание на дальность правой и левой руками (6–10 м);</p> <p>метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</p> <p>метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</p>

Лазание, ползание	<p>ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</p>
Прыжки	<p>прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом; прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см; прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением; прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки в длину с разбега (от 140 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.</p>
Построения и перестроения	<p>построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание приставным шагом.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>выполнение ОРУ под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Спортивные игры	<p>элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.</p>
Спортивные упражнения	<p>ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; скольжение по ледяным дорожкам.</p>
Подвижные игры	<p><u>С бегом:</u> «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». <u>С прыжками:</u> «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись». <u>С лазанием:</u> «Ловля обезьян», «Перелет птиц». <u>С метанием и ловлей:</u> «Защитники крепости», «Охотники и утки». <u>На ориентировку в пространстве:</u> «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи»,</p>

	<p>«Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».</p> <p><u>На координацию речи с движением:</u> «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p>
--	--

Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

Специфика структуры и содержания занятия				
№	Вид занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике).		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков).		
7.	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

Во время активной двигательной деятельности одежда детей и педагогов должна быть удобной, особенно при лазании, наклонах, приседаниях, прыжках. Для проведения занятий рекомендована спортивная форма и обувь — как для детей, так и для педагогов: взрослому для того, чтобы показать эталон — идеальный образец движения, а детям — чтобы было удобно выполнить задание. Кроме того, спортивная форма обязательна с точки зрения соблюдения правил гигиены и техники безопасности на занятии.

Инструктор по физической культуре занимается с ослабленными детьми, воспитатель — с остальными, и наоборот. Инструктор занимается с отстающими в индивидуальном физическом развитии детьми, воспитатель — с остальными детьми, и наоборот.

Инструктор занимается с ребенком индивидуально, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.

Инструктор и воспитатель занимаются с подгруппами детей. Инструктор показывает и объясняет упражнение, воспитатель исправляет у детей неправильные позы.

Инструктор и воспитатель участвуют в подвижной игре.

При проектировании образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о воспитательной направленности. Она должна прослеживаться в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей.

Ее правильная организация позволит:

- повышать физкультурную грамотность дошкольников;
- стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям и другим формам организации двигательной активности;
- формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формировать у детей организационно-методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.;
- решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.);
- содействовать развитию у дошкольников психических процессов.

Содержание занятия по физическому развитию детей

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз), (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная (операционно-деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удастся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

Комплексный план ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

УТРО	
Сквозное проветривание 10-15 минут	Мл. воспитатель
Прием на свежем воздухе	Воспитатель
Оздоровительный бег вокруг здания	Воспитатель
Умывание обычное	Воспитатель

ЗАВТРАК	
Прием пищи	Воспитатель
Полоскание рта комнатной температурой	Воспитатель
Влажная уборка пола в группе	Мл. воспитатель
Боковое проветривание	Мл. воспитатель
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:	
-босохождение -упражнения на профилактику плоскостопия, осанки, гибкости позвоночника и развития вестибулярного аппарата	Воспитатель
НОД	
На физкультурной и музыкальной деятельности включать: -оздоровительный бег -дыхательную гимнастику -минутки тишины и релаксации - упражнения по профилактике осанки, плоскостопия, гибкости позвоночника и развития вестибулярного аппарата -использование нетрадиционных форм занятий	Воспитатель Муз. руководители
10.00 –ПРИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ, СОКОВ	
ПРОГУЛКА	
Одежда по погоде	Воспитатель
Проведение подвижных игр	Воспитатель
Прогулка на длительные расстояния	Воспитатель
Сквозное проветривание	Мл. воспитатель
Оздоровительный бег	Воспитатель
ПОДГОТОВКА К ОБЕДУ	
Умывание обширное	Воспитатель
Массаж рук, пальчиковые игры	Воспитатель
Минутка тишины	Воспитатель
ОБЕД	
«С» витаминизация третьих блюд	Шеф-повар
Культурно-гигиенические навыки при приеме пищи	Воспитатель, мл. воспитатель
Полоскание рта содо – солевым раствором, водой комнатной температуры с добавками	Воспитатель, мл. воспитатель
ПЕРЕД СНОМ	
Ребристая дорожка	Воспитатель
Проветривание спальни	Мл. Воспитатель
СОН	
Сквозное проветривание в группе	Мл. Воспитатель
Облегченная одежд	Воспитатель
Постепенное пробуждение	Воспитатель
ПОСЛЕ СНА	
Гимнастика в постели	Воспитатель
Дыхательная гимнастика, точечный массаж, самомассаж, пальчиковые игры	Воспитатель
Ходьба по «Дорожке здоровья»	Воспитатель
Водные гигиенические процедуры	Воспитатель
ВЕЧЕР	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Культурно-гигиенические навыки во время еды	Воспитатель
Умывание обычное	Воспитатель
Спортивная секция	Воспитатель
Динамический час продолжительностью 15-20 минут	Воспитатель
Вечерняя прогулка	Воспитатель
Влажная уборка	Мл. Воспитатель

Сквозное проветривание	Мл. Воспитатель
------------------------	-----------------

2.2. Этнокультурная составляющая

Приобщение к народным праздникам и традициям - важная особенность патриотического воспитания. Фокусируются накопленные веками тончайшие наблюдения за характерными особенностями времен года, погодными изменениями, поведением птиц, насекомых, животных. Все эти наблюдения непосредственно связаны с трудом, различными сторонами общественной жизни человека во всей его целостности и многообразии.

Компоненты этнокультурного воспитания детей на примере истории, быта и культуры малой родины активно включаются во все виды деятельности с детьми и взрослыми по всем направлениям работы: физкультурно-оздоровительном, познавательном - речевом, социально – коммуникативном, художественно – эстетическом.

Этнокультурная составляющая в программе реализуется:

- в использовании подвижных Коми игр;
- в совместной деятельности с родителями воспитанников;
- в организации спортивных развлечений.

Основной идеей работы по данному направлению является воспитания у детей дошкольного возраста чувства любви к своей родине через активную физическую деятельности в ДОУ.

Место этнокультурной составляющей в комплексно-тематическом планировании содержания работы (октябрь и январь).

1 мл группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<p>«Игрушки» -знакомство с простыми Коми народными музыкальными инструментами</p>	<p>«Мой город, моя республика» -слушание песен на Коми языке; - пение песен о Печоре -знакомство с простыми Коми народными музыкальными инструментами - национальный костюм Коми; - национальные игры; - сказки, стихи народа Коми - 18 января - День рождения города Печоры)</p>	<p>«Мой город» -слушание песен о Печоре; -стихи о Печоре; -пение песен о родном городе; -посещение музея «Традиции моего края» -слушание песен на Коми языке; -пение простых песен на Коми языке; -знакомство с элементами Коми танцев - национальные игры - культура, традиции, обычаи народа Коми - сказки, стихи - 18 января - День рождения города Печоры) «Одежда и обувь» (национальный костюм Коми)</p>	<p>«Моя страна, моя республика» -слушание музыки Коми композиторов: гимн Республики Коми, песен о Коми крае; - пение песен о «Северном крае» -продолжить знакомство с элементами Коми танцев; -посещение концерта посвященному Республике Коми; «Традиции моего края» - национальный костюм Коми - национальные игры - культура, традиции, обычаи народа Коми; - сказки, стихи - 19 января - День рождения города Печоры) «История предметов» - история возникновения Коми музыкальных</p>	<p>«Улицы моего города» - слушание песен о Печоре; -знакомство с музыкальными коллективами города; -посещение концертов; -стихи о Печоре; -пение песен о родном городе; - посещение музея «Моя страна, моя республика» -слушание музыки Коми композиторов: гимн Республики Коми, песен о Коми крае; - пение песен о «Северном крае», о животных обитаемых в Коми крае; -разучивание Коми танцев; -посещение концерта посвященному Республике Коми; - традиции и культура «Традиции моего края» - национальный костюм Коми - национальные игры - культура, традиции, обычаи народа Коми - сказки, стихи</p>

			инструментов; - материал изготовления Коми музыкальных инструментов; -игра на Коми музыкальных инструментах;	- история возникновения Коми музыкальных инструментов; - материал изготовления Коми музыкальных инструментов; -игра на Коми музыкальных инструментах; - 18 января - День рождения города Печоры) «День Победы» - участники ВОВ из Печоры
--	--	--	--	--

2.3. Лыжная подготовка

Задачи обучения:

- развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
- развивать равновесие;
- способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
- учить спуску с горки средней высоты и подъему ступающим шагом;
- учить и закреплять навык подъема лесенкой.
- обучать скользющему шагу, согласованию рук и ног при ходьбе с палками и без палок;
- учить и закреплять навык поворота переступанием на месте и в движении;
- знакомить с приемами торможения.

Ходьба на лыжах проводится с детьми старшей и подготовительной групп. Индивидуальная продолжительность занятия для каждого ребенка зависит от его физической подготовленности и навыков и умений в лыжной подготовке.

Условия для проведения занятий на лыжах:

Занятия по лыжной подготовке проводятся при благоприятных погодных условиях на специально выделенной площадке в пределах участка ДООУ с ноября по март.

Требования к занятиям по лыжной подготовке:

- хорошее самочувствие ребенка и отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие удобной обуви, подходящей к лыжным креплениям;
- теплые куртка и штаны;
- вязанная шапка и рукавицы

Учебный план по лыжной подготовке:

Возрастная группа детей	Количество занятий в неделю	Длительность одного занятия	Всего в неделю	Количество детей в подгруппе
Старшая (с 5 лет до 6 лет)	1	30 мин	30 мин	До 13
Подготовительная к школе группа (с 6 лет до 7 лет)	1	35 мин	35 мин	До 13

План проведения занятия по обучению ходьбе на лыжах:

1. Проверка готовности к занятию, индивидуальный подбор лыж детьми, надевание лыж.
2. Подготовительные упражнения*, с надетыми лыжами на месте, с целью подготовки к физической деятельности (2-3 минуты)
3. Заход на лыжню, катание по лыжне (3-5 минут) С целью «почувствовать лыжню» и ожидание выхода на лыжню остальных детей из подгруппы.
4. Выполнение обучающих упражнений** (12-15 минут)
5. Свободное катание детей на лыжах (5-7 минут)
6. Снимание лыж, очищение их от снега (2-3 минуты)

Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах

- *Наглядные* – показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры (флажки, фишки, конусы, палки, бубен), непосредственная помощь педагога;

- *Словесные* – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- *Практические методы* – повторение движений, применение элементов соревнования.

Подготовительные упражнения*

- *при построении в шеренгу:*

- «Флюгер» - повороты туловища в стороны, стоя на месте;
- «Топотушки» - притопывание лыжами на месте;
- «Руками хлоп-хлоп, ногами топ-топ» - выполнение соответствующих движений;
- «Пружинка» - выполнение полуприседа на месте;
- «Пружинка с хлопком» - выполнение полуприседа на месте с хлопком рук над головой;
- «Пружинка с руками» - выполнение полуприседа на месте с энергичными взмахами рук вперед-назад;
- «Цапля» - поочередное поднимание правой и левой лыжи;
- «Скользкая дорожка» - скольжение на месте правой-левой ногой;
- «Полосатый коврик» - параллельное переступание в правую и в левую сторону.
- «На носочек» - приподнимание пятки одной лыжи, не отрывая от площадки носок лыжи;
- «На пяточку» - приподнимание носка одной лыжи, не отрывая от площадки пятку лыжи;
- *на расстоянии 120 -150 см друг от друга:*
- «Веер» - повороты вправо и влево на 90⁰ переступанием на месте вокруг *пяток* лыж;
- «Цветок» - повороты вправо и влево на 90⁰ переступанием на месте вокруг *носков* лыж;

Обучающие упражнения:**

- *обучение равновесию и координации движений:*

1. «Трамвай» - хождение по снежной целине в рассыпную, не сталкиваясь. Расходиться только вправо!;
2. «Пройди и не упади» - (параллельное расположение) пройти удобным способом 15-20 метров и не упасть;

3. «Поменяй флажок» - (2-3 команды) дойти с флажком до другого флажка в 10 м от старта и, поменяв их, передать другому;

4. «Пройди и не задень» - пройти между параллельно стоящими палками или конусами и не задеть;

5. «Большие - маленькие» - на команду «Большие» идти, подняв руки вверх, на команду «Маленькие» - остановиться и присесть;

6. «Воротца» - пройти, наклонившись или присев в ворота из палок;

7. «Тоннель» - пройти, наклонившись или присев в несколько ворот из палок; при выходе из ворот выпрямиться и сделать хлопок над головой;

8. «Светофор» - по сигналам педагога: красный – идти ступающим шагом, зеленый – скользящим, желтый – остановиться;

9. «Препятствия» - ходьба по лыжне с преодолением препятствий: ворота, бревно, кубик и т.д.;

- *обучение скользящему шагу:*

1. «Лошадки и Лисички» - пройти 10 м ступающим шагом как Лошадка, затем скользящим, как лисичка;

2. «Кто быстрее до флажка» - (параллельное расположение) 5-6 детей стартуют по сигналу одновременно. Кто пересечет линию финиша, обозначенную флажком быстрее;

3. «Кто сделает меньше шагов» - пройти дистанцию в 20 метров, сделав как можно меньше шагов;

4. «Возьми флажок» - (2-3 команды) дойти до флажка, взять его, передать другому;

- *обучение переступанию:*

1. «Не наступи!» - переступание боком через небольшие лежащие предметы (палки, шишки, кубики);

2. «Полосатый шарфик» - переступать боком в разном ритме;

3. «Лесенка» - переступание боком по склону вверх и вниз;

- *обучение поворотам:*

1. «Заяц путает следы» - объезд предметов и препятствий на площадке;

2. «Фигуры» - объезд фишек, обозначающих углы квадрата или треугольника на площадке;

3. «Змейка» - ходьба между поставленными в ряд палками, на расстоянии 2,5-3 м друг от друга;

4. «Кто первый нарисует солнышко», «У кого ярче солнышко», «Кто быстрее повернется» - поворот на 360° вокруг пяток лыж;

5. «Ромашка» (редкие следы), «Астра» (частые следы) – повороты на 360° вокруг носков лыж;

- *обучение спуску с горки*

1. «Стульчик» - присесть и так съехать с горки;

2. «Игрушки» - при спуске с горки изобразить игрушку: «Матрешка»-руки скрещены на груди, «Зайка» - сделать руками ушки, «Лисичка»- лапки перед собой, «Мишка» - руки кулачками на поясе и т.д.

3. «Возьми предмет» - во время спуска подобрать лежащий по пути предмет;

4. «Кто дальше проскользит» - (параллельное расположение) спуск с горки до полной остановки –Кто дальше остановится?;
5. «Парочки» - спуск с горки взявшись за руки.

2.4. Взаимодействие специалистов МАДОУ

Инструктор по физической культуре организует и проводит мероприятие. Задача воспитателя – помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми.

К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию.

При проведении образовательной деятельности по подгруппам, инструктор по физкультуре проводит все занятие с детьми в физкультурном зале самостоятельно, а воспитатель группы проводит образовательную деятельность по своему плану с другой подгруппой в групповом помещении. Затем подгруппы меняются.

Распределение обязанностей при совместной работе инструктора по физической культуре и воспитателя может быть следующим:

	Инструктор по физической культуре	Воспитатель группы
Режимные моменты	Подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывает игры на прогулке. также оформляет рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье	Организует самостоятельную двигательную деятельность воспитанников в группе и на прогулке
Образовательная деятельность по физической культуре (со всей группой детей)		
Ходьба	Обращает внимание детей на правильность выполнения	Следит за осанкой детей
Бег	Выполняет бег вместе с детьми Следит за внешними признаками утомления, при появлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу.	Следит за внешними признаками утомления, при появлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу. При наличии в группе ослабленных детей или детей, которым по медицинским показаниям бег запрещен, воспитатель выполняет с ними обычную ходьбу внутри круга
ОРУ	Объясняет и показывает воспитанникам упражнение, Выполняет упражнение вместе с детьми: Контролирует правильность их выполнения в передних рядах	Следит за правильностью выполнения упражнений, подходит к детям, нуждающимся в индивидуальной помощи, помогает им принять правильное исходное положение, исправляет неверно выполненное движение
Основные виды движений	<i>При фронтальном выполнении:</i>	
	Объясняет и показывает детям упражнение. Контролирует правильность его выполнения. Обеспечивает страховку	Контролирует выполнение упражнения, следит за осанкой детей
Подвижная игра	<i>При подгрупповом выполнении</i>	
	Обучает подгруппу детей новому упражнению	Отрабатывает движения на спортивных снарядах с другой подгруппой детей
Окончание занятия	Сообщает воспитанникам название игры, показывает место расположения ведущих, играющих и разметку площадки. Поясняет правила игры: сигналы к началу и остановки игры, за какие нарушения правил игры игроки выбывают из игры, объясняет правила выполнения движений и требования к их качеству. Руководит ходом игры и действиями детей.	Может назначить ведущего и помочь разместить играющих по местам. На первом этапе берет на себя роль ловишки, а на последующих принимает активное участие в игре, вступает в эмоциональное речевое общение с детьми (хвалит, поддерживает и т.д.) Следит за соблюдением правил
	Отмечают детей, которые хорошо овладели ОВД, правильно выполняли упражнения и не нарушали правила игры. Обращают внимание на то, их ловкость, быстроту, черты характера, товарищество, сообразительность и т.п.	

Праздники и развлечения		
Подготовка к мероприятию	Составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений, проведение и подведение итогов	Изготавливают сами или с детьми необходимые для проведения атрибуты: плакаты, декорации, эмблемы и призы для участников, пригласительные билеты для болельщиков и родственников.
Проведение мероприятия	Выполняет роль ведущего, организует детей, родителей и педагогов в ходе мероприятия.	Помогает с расстановкой, раздачей и уборкой пособий. Следит за дисциплиной детей, выбором участников эстафет и игр. Участвует в роли персонажа.

Формы работы с педагогами:

- консультирование;
- анкетирование;
- мастер-классы с показом упражнений на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия;
- выставки пособий для использования в работе по повышению двигательной активности воспитанников в условиях группы и на прогулке;
- организация открытых просмотров занятий с детьми по программе;

См. Приложение № 2 «План взаимодействия с педагогами по физическому развитию воспитанников»

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье.

Академик Н.М. Амосов

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Информационные:

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;
- ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);
- наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

Организационные:

- родительские собрания, в том числе тематические;

- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;
- участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;
- конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

Просветительские:

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

Практико-ориентированные:

- создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО;
- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Богатырские забавы», «Моя спортивная мама», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;
- создание семейного портфолио спортивных достижений;
- тренинги, семинары, практикумы и др.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

См. Приложение № 3 «План работы с семьями воспитанников по физическому развитию воспитанников»

2.6. Программа коррекционно – развивающей работы с детьми с ОВЗ

В МАДОУ организована система комплексного психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, которая обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;
- мониторинг динамики развития детей, мониторинг коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей;
- возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы и их интеграции в образовательном учреждении.

Эффективность коррекционной деятельности определяется системой взаимодействия специалистов, педагогов и родителей. В дошкольном учреждении такой системой является психолого-медико-педагогический консилиум (далее - ППк), цель которого - создание оптимальных условий обучения, развития, социализации и адаптации воспитанников (в т.ч. с ОВЗ) посредством психолого-медико-педагогического сопровождения.

Основными задачами ППк ДОУ являются:

- выявление трудностей в освоении образовательных программ дошкольного образования, особенностей в развитии, социальной адаптации и поведении воспитанников (в т.ч. с ОВЗ) для последующего принятия решений об организации психолого-педагогического сопровождения;
- разработка рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения воспитанников (в т.ч. с ОВЗ);
- консультирование участников образовательных отношений по вопросам актуального психофизического состояния и возможностей воспитанников (в т.ч. с ОВЗ); содержания и оказания им психолого-педагогической помощи, создания специальных условий получения образования;
- контроль за выполнением рекомендаций ППк, оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения воспитанников (в т.ч. с ОВЗ).

Структура ППк сформирована из взаимосвязанных блоков: педагогический, логопедический.

В состав ППк входят следующие специалисты ДОУ:

- старший воспитатель (председатель ППк);
- учитель-логопед;

- воспитатели.

Проводимая в МАДОУ работа даёт возможность освоения рабочей программы детьми с ограниченными возможностями здоровья и их социализации в образовательном учреждении.

Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи, в том числе с ОНР, так как подобные группы (начиная со средней) наиболее распространены в практике работы ДОО.

Профессор Р.Е. Левина, изучая наиболее тяжелые речевые расстройства, выделила и подробно описала такую категорию детей, у которых наблюдается недостаточная сформированность всех языковых структур. У детей данной группы в большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков, недостаточно полноценно происходит овладение системой морфем, а следовательно, плохо усваиваются навыки словоизменения и словообразования, словарный запас отстает от нормы как по количественным, так и по качественным показателям; страдает речь. Такое системное нарушение получило название ОНР.

Научным ориентиром для организации физического развития детей с ОНР стали теоретические положения о взаимосвязи физического и психического развития ребенка, учете сенситивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия). Среди основных концептуальных положений следует выделить представление о значимости движения для развития речевых функций головного мозга (Н.Н. Бернштейн, Дж. Брунер, М.М. Кольцова и др.).

Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ОНР, активная деятельность, игра — необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Ученые А.В. Антонова-Фомина, М.И. Кольцова, Е.И. Исенина указывают на присутствие в физическом статусе у детей данной категории недоразвития тонкой и общей моторики, нарушения координации и регуляции движений. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушения, обычно разделяются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ОНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный для их темпа и переключаемости.

Механизмы адаптации Программы для детей с ОНР

Средний дошкольный возраст. Детям с ОНР, наряду с общей соматической ослабленностью и замедлением развития моторных функций, присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Это выражается в плохой координации движений, сниженной скорости и ловкости их выполнения. Для большинства детей характерны: недостаточная координация движений пальцев, кистей рук, нарушение тонкой моторики.

Для основной массы детей с ОНР доступна большая часть упражнений, рекомендуемых Программой, при этом особое внимание следует уделить развитию тонкой моторики пальцев рук. Упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе и многократно, следить за качеством техники их выполнения. Это обусловлено замедленным процессом формирования двигательных навыков (в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий).

Старший дошкольный возраст.

Коррекция особенностей моторного развития детей старшего возраста с ОНР осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядоченного темпа движений, синхронного взаимодействия между движением и речью, запоминанием серии упражнений. А также на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма.

Основной массе детей доступна большая часть упражнений, рекомендованных Программой. Указанные упражнения следует начинать в медленном темпе, постепенно его ускоряя и увеличивая количество раз. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушений пространственной ориентации. При подборе физических упражнений и подвижных игр нужно опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы мальчиков и девочек, а также на лексические темы, предложенные учителем-логопедом.

Организация работы по физическому развитию детей с ОНР

Для организации физического развитию целесообразно расположить в расписании следующим образом: в день, когда нет фронтального логопедического занятия, его можно поставить первым, вторым — заня-

тие по художественно-эстетическому развитию, а во вторую половину дня — познавательного или речевого развития. В день, когда есть логопедическое занятие, занятие по физическому развитию ставится строго после него (вторым или третьим), либо во второй половине дня. Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Одной из важных задач является организация индивидуальных занятий детей с учителем-логопедом, которые могут попадать на время проведения занятия по физическому развитию. В соответствии с требованиями к организации коррекционной работы учитель-логопед имеет право в индивидуальном порядке забрать детей с других занятий. Следовательно, в данном случае ребенок может и не посетить занятие по физическому развитию. Этот вопрос решается следующим образом: педагог после мониторинга ИФРР данной группы подает данные учителю-логопеду. Паспорт ИФРР дает возможность определить детей с низким, средним, оптимальным, высоким уровнем ИФРР. В свою очередь, учитель-логопед, составляя график индивидуальных занятий с детьми, старается планировать свои занятия во время проведения занятий по физическому развитию только для тех детей, которые имеют оптимальный или высокий уровень ИФРР. А воспитатель обучает основным движениям или закрепляет их с данным ребенком на прогулке в индивидуальном режиме.

Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается не более двух комплексов. Это обусловлено тем, что в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный навык.

Для решения задач физического развития детей в соответствии с лексическими темами, изучаемыми на логопедических занятиях, составляется тематический план подвижных игр и упражнений различной подвижности.

Во время организации различных форм двигательной деятельности детей использование речитативов, считалок, скороговорок должно применяться осторожно и только с разрешения учителя-логопеда. Педагоги, работающие с детьми с нарушениями речи, должны знать особенности фонематического восприятия каждого ребенка, иметь представление об этапе постановки звука и учитывать специфику коррекционной работы.

Для детей с нарушениями речи особо рекомендовано проводить релаксационные упражнения, специальные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения деятельности и стимуляции естественной речи.

Логопедическая ритмика — одно из звеньев коррекционной педагогики. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия логоритмикой направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение в определенное время различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной, познавательной и др.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие детей 1–2 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие детей 2–3 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017. Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Бойко В.В., Бережнова О.В. Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников может осуществляться в течение всего времени пребывания детей в ДОО в различные режимные моменты.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возраста детей и времени года. Двигательную активность воспитанников 5–7 лет, в организованных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, следует предусмотреть в объеме 6–8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно, в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача - педиатра. В целях предупреждения переохлаждения детей прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 мин. Продолжительность нахождения в бассейне зависит от возраста детей.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий. Занятия для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Общее количество занятий — 108 в год (обучение рассчитано на 36 недель). Длительность занятий зависит от возраста детей. Один раз в неделю следует организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Конструктор НОД по физическому развитию дошкольников

Максимальная продолжительность занятия по физическому развитию	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	от 6 лет
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Возможность проводить занятия во II половине дня	не допускается		допускается после дневного сна	
Количество занятий в неделю	3			

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в течение дня, помимо занятий, организуются другие формы образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Продолжительность и динамика двигательной активности детей в различных формах организованной образовательной деятельности

Форма организации	Возраст детей/ Продолжительность			
	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	от 6 лет
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика	5–7 мин	7–10 мин	10–12 мин	10–15 мин
Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне / плавание	до 15 мин (игры в воде)	до 20 мин (упражнения в воде, произвольное плавание)	до 25 мин	до 30 мин
			Обучение плаванию	
Физкультурная минутка	1–3 мин (в середине занятия статического характера)			

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

Двигательная разминка	10–12 мин (между занятиями в зависимости от их вида и содержания)		
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна	7–10 мин	10–12 мин	12–15 мин
Организованная двигательная активность детей на прогулке	10–12 мин	12–15 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Нерегламентированная ежедневная в утренние часы до занятий, на прогулках, во второй половине дня по желанию детей		

Для оптимизации двигательной активности детей в течение недели, а также с целью обеспечения баланса основных видов движений (далее — ОВД), рекомендовано пользоваться технологической моделью, в которой дается примерный план распределения двигательной активности детей с учетом разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы и возраста детей.

Технологическая модель планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников на неделю

		Утро	Прогулка	Вечер
Младший и средний дошкольный возраст				
Понедельник	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Работа над ОВД. Релаксация.	Физические упражнения (равновесие). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижные игры. Физические упражнения со скакалкой (на полу).	
Вторник	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (прыжки). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	
Среда	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижная игра, физические упражнения. Релаксация.	1. Физические упражнения (метание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Один раз в месяц — физкультурный досуг. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. Подвижная игра.	
Четверг	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (ловкость). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с мячами, мешочками. Подвижная игра.	
Пятница	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижные игры, упражнения.	Подвижные игры. Физические упражнения (лазание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижная игра, физические упражнения.	
Старший дошкольный возраст				
Понедельник	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Работа над ОВД. Релаксация.	Физические упражнения (равновесие). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Спортивные игры. Физические упражнения со скакалкой.	

Вторник	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (прыжки). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с палками. Спортивная игра.
Среда	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижная игра, физические упражнения. Релаксация.	1. Физические упражнения (метание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Один раз в месяц — физкультурный досуг. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. Подвижная игра.
Четверг	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (ловкость). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с мячами, мешочками. Подвижная игра.
Пятница	Эмоционально- стимулирующая утренняя гимнастика. Спортивные игры, упражнения.	1. Спортивные игры.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижная игра, физические упражнения.

Технологическая модель является примерной и позволяет педагогу комплексно оценить возможности распределения видов и форм организации двигательной активности детей в течение недели в соответствии с требованиями Программы. Она может быть изменена (дополнена) в зависимости от конкретных условий, особенностей контингента детей и пр. (на усмотрение педагогов). При ее самостоятельном проектировании и в ходе дальнейшей реализации следует рассчитывать объем двигательной активности детей в течение дня, недели. В норме физкультурно-оздоровительные мероприятия по приобщению детей к физической культуре (и, соответственно, организация непосредственно двигательной деятельности детей в различных формах) должны занимать условную половину периода бодрствования ребенка во время его пребывания в ДОО.

Культурно-досуговая деятельность — важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях конкретной ДОО. В общепринятом понимании, досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей. Побудительным моментом для него являются культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, туризме, различного рода игровых занятиях. При этом досуговая деятельность должна являться результатом свободного выбора занятий и быть продиктована внутренней потребностью человека.

Культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности организуется в различных формах, самыми распространенными из которых являются:

- физкультурный досуг — занятие, входящее в Программу, подводящее промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (ориентировочно — за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;
- физкультурный праздник
- день торжества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;
- развлечение на спортивную тематику — соревнование или показательное выступление спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах ДОО, так и в ходе экскурсий в спортивные школы, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

Примерное планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год

Форма	Название	Сроки
Развлечения на спортивную тематику	Развлечение «Дорожная азбука»	Сентябрь
	Осенняя спартакиада	Октябрь

	Осенний «День здоровья»	Ноябрь
	Зимний «День здоровья»	Январь
	Богатырские забавы	Февраль
	Квест-игра «В поисках клада»	Март
Физкультурные праздники	Всероссийский день здоровья (планируется для всех возрастных групп)	Апрель
	Летний праздник «Здравствуй, Лето»	Июнь–июль
	Зимний праздник «Зимние забавы»	Январь–февраль
Физкультурные досуги	В соответствии с планом работы ДОУ	1 раз в месяц
Физкультурные развлечения и соревнования в бассейне	В соответствии с планом работы ДОУ	1 раз в месяц

Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий планируется педагогами (воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями, другими специалистами) совместно, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательной деятельности в соответствии с Программой.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация РППС обеспечивает:

- реализацию основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г.Печора;
- проявление активности, самостоятельности и творчества в разных видах музыкальной деятельности;
- учёт национально-культурных и климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей;
- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- предоставляет возможность общения в совместной деятельности детей и взрослых и возможность уединения;
- способствует реализации образовательной программы;
- должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Индивидуальная работа и развлечения с детьми проводится во второй половине дня. Двигательная активность организуется в режимных моментах.

Характеристика РППС физкультурно-оздоровительной направленности

№	Критерии	Характеристика
1.	Насыщенность	Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.
2.	Трансформируемость	Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей

3.	Полифункциональность	Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.; наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений. Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры)
4.	Вариативность	Вариативность среды предполагает: наличие различных пространств (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДООУ), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.
5.	Доступность	Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности; исправность и сохранность материалов и оборудования; правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.
6.	Безопасность	Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации. Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

3.4. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы в МАДОУ имеется спортивный зал, в котором организуются физкультурные занятия, а также площадка на территории МАДОУ.

ПОСОБИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ:

- гимнастические палки и обручи;
- мешочки для метания и равновесия;
- кегли;
- шведская стенка;
- резиновые мячи большого размера;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- плетеные косички;
- пластмассовые мячики;
- набивные мячи.

Для занятий для коррекции плоскостопия:

- ребристые доски деревянные - 2 шт.
- ребристые дорожки с разной поверхностью;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

- массажные коврики для ног;
- плетеные веревочки;
- гимнастический канат (для использования его на полу);
- мягкие маты;
- резиновые мячи разного размера;
- веревки разной толщины длиной 3-5 метров.

Для занятий лыжной подготовкой:

- Лыжи детские – 15 пар
- Лыжи взрослые для инструктора по физо - 1 пара

3.5. Режим дня

Режим дня воспитанников дошкольного возраста 3-7 лет в холодный период

Режимные моменты	Контингент воспитанников			
	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Приём детей, свободная игра	07:00 – 08:00	07:30 – 08:00	07:30 – 08:00	07:30 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30
Утренний круг	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50
Занятия, занятия со специалистами / в том числе – на улице	08:50 – 09:50	08:50 – 10:00	08:50 – 10:30	08:50 – 10:30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09:50 – 10:00	10:00 – 10:10	10:30 – 10:40	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	10:00 – 12:00	10:10 – 12:00	10:40 – 12:30	10:40 – 12:30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12:10 – 12:30	12:10 – 12:30	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон	12:30 – 15:00	12:30 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00
Постепенный подъём, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15 – 15:25	15:15 – 15:25	15:15 – 15:25	15:15 – 15:25
Занятия, кружки занятия со специалистами	15:25 – 16:00	15:25 – 16:00	15:25 – 16:00	15:25 – 16:00
Вечерний круг	16:00 – 16:10	16:00 – 16:10	16:00 – 16:10	16:00 – 16:10
Подготовка к прогулке, прогулка	16:10 – 17:00	16:10 – 17:00	16:10 – 17:00	16:10 – 17:00

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

			17:00	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой	17:00 – 19:00	17:00 – 19:00	17:00 – 19:00	17:00 – 19:00

Режим дня воспитанников ясельного возраста (1-3 года) в холодный период

Режимные моменты	Контингент воспитанников	
	1-2 года	2-3 года
Приём детей, самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00	07:00 – 08:00
Подготовка к завтраку, завтрак	08:00 – 08:30	08:00 – 08:20
Самостоятельная деятельность	08:30 – 09:00	08:20 – 08:50
Подготовка и проведение игр-занятий	09:00 – 09:30	08:50 – 09:30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09:30 – 09:45	09:30 – 09:45
Подготовка к прогулке, прогулка	09:45 – 11:15	09:45 – 11:15
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11:15 – 11:30	11:15 – 11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30 – 12:00	11:30 – 12:00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон	12:00 – 15:00	12:00 – 15:00
Постепенный подъём, водные процедуры	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Подготовка и проведение игр-занятий	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Подготовка к ужину, ужин, уход детей домой	17:00 – 19:00	17:00 – 19:00

Режим двигательной активности с воспитанниками:

Формы проведения	Место и период проведения	Количество и длительность занятий в соответствии с возрастом детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В музыкальном зале (с сентября по май)	15 мин 2 раза в неделю	20 мин 2 раза в неделю	25 мин 2 раза в неделю	30 мин 2 раза в неделю
	На улице (с мая по октябрь) в форме подвижных игр	15 мин 1 раз в неделю	20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю	30 мин 1 раз в неделю
Лыжная подготовка	На улице В зимний период (наличие снега)	-	-	25 мин 1 раз в неделю	30 мин 1 раз в неделю
Утренняя гимнастика	В музыкальном зале	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин
Активный отдых, физкультурно	В физкультурном зале	20 мин 1 раз в месяц	20 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц
	На улице	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал

с развлечением					
----------------	--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

План взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами МАДОУ

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	Отметка о выполнении, дата выполнения
Сентябрь	1	«Нетрадиционные методы закаливания». Рекомендации по внесению вариантов и усложнений к подвижным играм.	Познакомить педагогов с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Консультация	
	2	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению	Анкетирование	
Октябрь	1	Проведение мониторинга по уровню физической подготовленности.	Подведение итогов мониторинга на начало учебного года	Заполнение таблиц мониторинга	
Ноябрь	1	Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей (внести новые атрибуты, инвентарь к оздоровительным играм)	Обеспечение педагогов методическими рекомендациями	Индивидуальные консультации	

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	
Декабрь	1	Вторые младшие группы «Организация физкультурно-игровой деятельности детей вне занятий».	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.	Персональная консультация	
	2	Средние, старшие, подготовительные группы. «Практика - двигательная терапия в дошкольном образовательном учреждении».	Устанавливать эмоционально-положительный контакт воспитателей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.	Буклеты	
Январь	1	«Двигательная деятельность детей на прогулке»	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации на прогулке.	Педагогические чтения	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

Февраль	1	Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества»	Привлечь воспитателей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Беседа с педагогами	
----------------	---	--	---	---------------------	--

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	
Март	1	Младшие, средние группы «Методические рекомендации по проведению подвижных игр»	Расширить знания о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста. Дать практические рекомендации по проведению игр с детьми.	Персональная консультация	
	2	Старшие, подготовительные группы «Методика занятий с использованием тренажёров разного типа со старшими дошкольниками»	Продолжать знакомить педагогов с приемами использования тренажеров в оздоровительной работе с детьми.	Памятка	
Апрель	1	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности	Подведение итогов мониторинга на конец учебного года. Обсуждение перспективы работы на следующий учебный год.	Заполнение таблиц мониторинга	
	2	«Оздоровительный бег» (методика его применения)	Дать рекомендации воспитателям по методике организации оздоровительного бега на прогулках.	Индивидуальные беседы	
Май	1	Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.	Помощь в изготовлении атрибутов к празднику День защиты детей	Участие в досуге	
	2	«На зарядку становись!» (методика, порекомендовать комплексы соответственно возрасту)	Дать воспитателям конкретные рекомендации по проведению утренней гимнастики в летний период	Практикум Памятки	

План взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	Отметка о выполнении, дата выполнения
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год	Выступление на родительских собраниях	
	2	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению	Анкетирование	
Октябрь	1	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду	Открытый просмотр утренней гимнастики	
	2	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями	Индивидуальные консультации	
	3	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	Расширять знания родителей о здоровом образе жизни	Буклет	
Ноябрь	1	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания	Папка – передвижка, индивидуальные беседы	
	2	Подвижные игры с родителями в выходной	Информация о подвижных играх для всей семьи	Практикум	

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	
-------	---	------	------	-----------------------	--

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

Декабрь	1	«Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников» «Игры на свежем воздухе»	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни	Консультация	
	2		Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой	Буклет	
Январь	1	«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье	Педагогические чтения	
	2	«Зимние травмы»	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения	Индивидуальные беседы	
	3	Зимний праздник	Привлечь родителей к подготовке и участию праздника Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	Участие в празднике	
Февраль	1	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом»	Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДООУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления. Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения	Деловая игра	
	2	Предупреждение детского травматизма		Рекомендации	
	3	«День защитника Отечества»	Привлечь родителей в подготовке досуга. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	Участие в досугах	

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы	
Март	1	«Мой веселый звонкий мяч» «Спортивный уголок дома»	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста	Консультация	
	2		Содействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖ	Памятка	
	3	«Русские народные традиции»	Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни	Стеновая информация	
Апрель	1	«Неделя Здоровья»	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Стеновая информация	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	2	«Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию»	Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни заботе о собственном здоровье. Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений	Папка-передвижка	
	3	«Вместе весело шагать»	Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма	Беседы	
Май	1	«Красный, желтый, зеленый»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	Участие в досуге	
	2	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.	Папка-передвижка	
	3	Весенние краски природы	Привлечь родителей к активному отдыху с детьми	Эколого-оздоровительный поход	
	4	«Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	Выступление на родительских собраниях	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПО ФИЗИЧЕКОМУ РАЗВИТИЮ**

		Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	Ходьба и бег	1- <i>небольшими группами</i> в прямом направлении за воспитателем 2- <i>всей группой</i> в прямом направлении за воспитателем 3- <i>в колонне по одному</i> , небольшими группами 4 – <i>в колонне по одному</i> всей группой	1 – чередование Х и Б в колонне по одному; врассыпную. 2 – Х и Б в колонне по одному с <i>остановкой по сигналу</i> ; между предметами, врассыпную. 3 – Х в колонне по одному <i>между линиями</i> , Б врассыпную; 4 – Х и Б с <i>остановкой и выполнением задания</i> ; врассыпную; +Б с <i>перешагиванием через шнуры</i> .	1 – чередование Х и Б в колонне <i>по одному и врассыпную</i> 2 – Х на носках (КУ); чередование Х и Б между предметами 3 – Х с высоким подниманием колен (КУ); Б на выносливость 1 мин. 4 – Х в обычном и медленном и быстром темпе (под удары в бубен); Б подскоками, «Ниточка за иголочкой»	1 – чередование Х в колонне по одному с Б врассыпную; Б с <i>нахождением своего места</i> в колонне. 2 – (<i>в парах</i>) Х с выполнением заданий Б парами «Медведь и оса» 3 - чередование Х в колонне по одному с Б врассыпную; Б с <i>нахождением своего места</i> в колонне. 4 – Х и Б в колонне по одному с <i>поворотом</i> по сигналу
	Равновесие	<i>Ходьба</i> между двумя линиями (25 см)	1- Х и Б между двумя линиями (15 см) 4 – Х на носочках по дорожке из шнуров /// Х по ГСк, руки на поясе	1 – ходьба по ГСк с <i>перешагиванием через кубики</i> , руки на пояс /// то же через <i>набивные мячи</i> 3 – ходьба по канату <i>приставным шагом</i> /// то же с <i>мешочком на голове</i> 4 – перешагивание через ряд препятствий, высоко <i>поднимая колени и сохраняя правильную осанку</i> /// то же в свободной позе с <i>мешочком на голове</i>	1 – Х по ГСк прямо, с <i>мешочком на голове, приставляя пятку к носку</i> /// <i>приставным шагом</i> через предметы (два шага, на третий переступить) 3 – Ходьба по ГСк с <i>подниманием колена и хлопком</i> под ним на каждый шаг /// то же с <i>проведением прямой ногой сбоку</i> от скамейки 4 – Ходьба с <i>мешочком на голове</i> по шнуру /// то же по канату <i>приставным шагом</i>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	Прыжки	Подпрыгивание на двух ногах <i>на месте</i>	1 – подпрыгивание на двух ногах на месте <i>с поворотами кругом в правую и левую сторону // прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</i> 2 - подпрыгивание с <i>доставанием предмета</i> поочередно правой и левой рукой	1- прыжки на двух ногах <i>с продвижением</i> вперед \\\ прыжки на длинной скакалке 2 – «Достань до предмета» 4 – на двух ногах по прямой <i>с мешочком между колен \\\</i> то же между предметами	1 – прыжки на двух ногах <i>через шнуры \\\</i> то же <i>через набивные мячи</i> 2 – прыжки с доставанием предмета с небольшого разбега \\\ прыжок с перебрасыванием мешочка через шнур (шнур выше поднятой руки ребенка) 3 – прыжки <i>из обруча в обруч «Змейкой» \\\</i> то же <i>перескоком с одной ноги на другую</i>
	Школа мяча	Катание мячей друг другу (<i>1 м</i>)	2 - прокатывание мячей <i>друг другу</i> стоя на коленях и сидя на пятках // стоя, наклонившись, широко расставив ноги. 3- прокатывание мячей вдаль со <i>сбиванием кегель</i> стоя, наклонившись, широко расставив ноги \\\ бросание мяча <i>вверх и ловля</i> двумя руками.	1 – перебрасывание мячей друг другу <i>двумя руками снизу \\\</i> то же бросание мяча <i>одной рукой и ловля</i> двумя <i>после отскока</i> 2 – подбрасывание <i>малого мяча</i> вверх двумя руками \\\ то же с хлопком в ладоши 3 – бросание <i>среднего мяча</i> вверх двумя руками + ловля с хлопком в ладоши \\\ перебрасывание <i>среднего мяча в парах</i> + с хлопком в ладоши	1 – перебрасывание большого мяча <i>в парах</i> двумя руками <i>снизу \\\</i> то же <i>из-за головы</i> 2 – перебрасывание мяча <i>через шнур</i> в парах двумя руками <i>из-за головы \\\</i> то же <i>от груди</i> 3 – подбрасывание <i>малого мяча попеременно</i> одной рукой и ловля двумя руками \\\ то же <i>ловля одной рукой</i>
	Лазание	<i>Ползание по прямой</i> на четвереньках ; на ладонях и коленях.	3 – лазание по Гстенке\\\ лазание по Г стенке до ориентира с переходом на другой пролет 4-подлезание <i>под шнуром</i> прямо, не касаясь руками пола \\\ подлезание <i>под дугу</i> прямо не касаясь руками пола и верхнего края	2 – лазание по Г Ст до ориентира и обратно свободным способом 3 – ползание по ГСк на ладонях и ступнях \\\ то же с опорой на <i>предплечья и колени</i> 4 – Лазание по ГСт с <i>переходом с пролета</i> на пролет	2 – <i>лазание по Г ст по диагонали</i> 3 –ползание по ГСк <i>на животе,</i> подтягиваясь руками \\\ то же <i>на ладонях и ступнях</i> 4 – Лазание по Г Ст <i>одноименным способом \\\</i> то же <i>разноименным</i>
Октябрь	Ходьба и бег	1,3 – по кругу 2,4 – с остановкой по сигналу воспитателя	1 – Х и Б с <i>перешагиванием/ перепрыгиванием</i> через шнуры; Х и Б между шнурами; Б в рассыпную. 2 – Х и Б в колонне по одному с выполнением заданий; Х и Б в рассыпную <i>с построением в 3-4 шеренги (колонны) по сигналу.</i>	1 – Х в колонне по одному (КУ), бег на выносливость (1 мин.) 2 – Х с поворотом вокруг себя по сигналу; Б с перешагиванием через бруску 3- чередование Х в обычном и медленном и быстром темпе (под удары в бубен); Б в рассыпную,	1 – Х и Б, <i>приставным шагом,</i> перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки» 2 – Х в <i>парах</i> с изменением направления движения по сигналу; Б с <i>перешагиванием через предметы</i> 3 – Х в колонне по одному и с <i>высоким подниманием колен;</i> Б на выносливость

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

		3- Х в колонне по одному с <i>перешагиванием брусков</i> чередуя с Б в рассыпную; Х и Б между предметами пост. <i>по прямой и в произвольном порядке.</i> 4 – Х и Б в колонну по одному с <i>выполнением заданий и рассыпную.</i>	приставным шагом, подскоками 4 – Х в колонне по два (парами) (КУ), с поворотом по сигналу; Б в рассыпную с нахождением своего места в колонне по команде.	1,5 мин 4 – Х в колонне по одному со <i>сменой темпа</i> движения; Б <i>в рассыпную, подскоками</i>
Равновесие	<i>Ходьба и бег</i> между двумя линиями (20 см)	1 –Х по ГСк с <i>приседанием</i> на середине \\\ с мешочком на голове 4 – Ходьба <i>по доске с перешагиванием</i> через кубики	1 - ходьба по ГСк <i>приставным шагом</i> \\\ то же с <i>перешагиванием</i> через набивные мячи 3 – Ходьба по <i>разновысотным скамейкам и кубам</i> «Туристы в горах» \\\ ходьба по ГСк <i>перешагивая</i> через <i>расстояния</i> между ними «Пропасти в горах»	1 – Ходьба по ГСк, <i>на середине присесть, руки в стороны</i> \\\ то же <i>приставным шагом</i> с мешочком на голове 3 – Ходьба по <i>бревну прямо</i> \\\ то же с <i>мешочком на голове</i> 4 – Ходьба <i>спиной вперед</i> \\\ то же <i>змейкой</i> между предметами
Прыжки	Перепрыгивание через шнур	1- прыжки на <i>двух ногах с продвижением</i> вперед до ориентира \\\ с <i>перепрыгиванием</i> через <i>косички</i> 2 – перепрыгивание <i>из обруча в обруч</i> на двух ногах (обручи рядом друг с другом) \\\ то же, <i>обручи на расстоянии 25 см</i> 3 – прыжки по прямой на 2 ногах через бруски <i>со взмахом рук</i>	1 – прыжки на двух ногах с продвижением вдоль каната <i>справа-слева от него</i> \\\ прыжки через <i>длинную скакалку</i> 2 – <i>спрыгивание с куба на полусогнутые ноги</i> 4 – <i>запрыгивание на высокий мат</i> (20 см) \\\ то же <i>на кубы</i>	1 –прыжки через кубики <i>на правой, обратно на левой ноге</i> \\\ прыжки <i>справа-слева от шнура</i> 2 – прыжки с <i>возвышения</i> \\\ <i>запрыгивание на возвышение</i> 3 –прыжки на короткой скакалке
Школа мяча	Катание мячей друг другу в воротца (1,5 м)	2 – прокатывание мячей друг другу <i>стоя на коленях</i> (2 м) \\\ прокатывание мячей <i>между предметами</i> (раст. 1 м) 3 –прокатывание мяча в <i>прямом направлении</i> \\\ <i>подбрасывание мяча</i> двумя руками 4 – \\\ прокатить мяч <i>по дорожке</i> в прямом направлении, потом <i>добежать до него</i>	1 – бросание мяча в шеренгах двумя руками <i>от груди</i> (по сигналу)\\\ то же в парах, ноги на ширине плеч 2 – перебрасывание большого мяча в парах двумя руками из-за головы 3 – метание мешочка в <i>горизонтальную цель</i> правой и левой рукой (3-4 подгруппы) \\\ то же <i>в парах в обруч</i> 4 – Катание обручей в парах друг	1 – <i>Отбивание</i> большого мяча в движении, <i>обратно –подбрасывая перед собой</i> \\\ то же с <i>забрасыванием мяча</i> в баскетбольную корзину двумя руками от груди 2 – Метание мешочков в <i>вертикальную цель</i> подгруппой \\\ то же в <i>горизонтальную цель</i> в парах 3 – ведение большого мяча по прямой с <i>бросанием в вертикальную цель</i> \\\ то же

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	Лазание	<i>Подлезание под шнур на ладонях и коленях (50 см)</i>	3 – пролезание <i>под шнур</i> , не касаясь пола <i>с мячом в руках</i> \\\ пролезание под дугой 4 – подлезание <i>в «полосе препятствий»</i>	другу 1 – лазание <i>по ГСт до ориентира и обратно</i> свободным способом 3 – пролезание <i>правым-левым боком</i> в группировке в <i>полосе препятствий</i> 4 – ползание по ГСк на животе, <i>подтягиваясь руками</i>	в <i>горизонтальную</i> цель 1 - «Скалолаз» подъем по наклонной доске держась за шнур, залезание вверх ГСт и спуск 2 – Лазание по ГСт с доставанием <i>до ориентира</i> 3- Пролезание в группировке правым и левым боком в полосе препятствий
Ноябрь	Ходьба и бег	1,3 – ходьба в колонне <i>с переходом на бег и обратно</i> . 2,4 – в колонне по одному с изменением <i>направления</i>	1-Х и Б между кеглями в колонне за воспитателем <i>петля и врассыпную между кеглями</i> ; Х и Б с изменением направления движения к <i>ориентирам за ведущим</i> . 2- Х и Б в колонне, с <i>поворотом по сигналу</i> ; врассыпную; с <i>выполнением заданий</i> . 3 - Х и Б с изменением направления движения к <i>ориентирам за ведущим</i> ; Х и Б <i>между кеглями по прямой</i> . 4- Х и Б в колонне с <i>остановкой по сигналу</i> ; Х и Б <i>взявшись за руки</i>	1 - Х в колонне по одному с <i>высоким подниманием колена (КУ)</i> , Б <i>врассыпную</i> , Б между предметами 2 – Х с <i>изменением направления</i> движения к <i>ориентирам</i> ; Б между предметами, поставленными в ряд приставным шагом, подскоками 3 – Х с <i>ускорением и замедлением темпа</i> движения; Б между предметами 4 – Чередование Х и Б <i>врассыпную, выполняя задания (КУ)</i> ;	1 – Х в колонне по одному с <i>выполнением заданий</i> ; Б с ускорением и замедлением темпа; перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки» 2 – (<i>в парах</i>) Х с выполнением заданий (КУ); Б парами «Медведь и оса» 3 – Х и Б по <i>узким и извилистым дорожкам</i> ; Б врассыпную с выполнением заданий (КУ) 4 – Х между предметами; Б <i>врассыпную, подскоками</i>
	Равновесие	Ходьба по ГСк (<i>высота 15-20 см</i>)	1 – Х по ГСк с <i>перешагиванием</i> через кубики \\\ Х по ГСк с <i>мешочком на голове</i> руки в стороны 4 – Х по ГСк <i>боком, приставным шагом</i> \\\ то же, с <i>приседанием на середине</i>	1 – ходьба по ГСк с <i>передачей</i> <i>малого мяча за спиной</i> и перед собой \\\ то же с <i>передачей под коленом</i> 3 – Ходьба по ГСк <i>приставным</i> шагом с <i>приседанием</i> на каждый шаг 4 – Ходьба по залу с <i>мешочком на голове</i> и с <i>выполнением заданий</i> (присесть, повернуться вокруг себя, наклониться вперед)	1 – «Аист» на правой и левой ноге, «Горячий песок» (<i>с перескоком по сигналу с одной ноги на другую</i>) \\\ Ходьба по Г ск с <i>касанием носком ноги</i> пола справа – слева от скамейки 3 – Ходьба по наклонной доске, переход и спуск по <i>другой наклонной доске</i> обычным способом (<i>подъем-спуск–подъем-спуск</i>) \\\ то же подъем по-медвежьи 4 – ходьба с мешочком на голове врассыпную с выполнением заданий

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	Прыжки	Из обруча в обруч (у каждого свой)	1 – прыжки на двух ногах <i>между кубиками, поставленными в ряд</i> \\\ на двух ногах по прямой <i>через мягкие бруски</i> 2 – перепрыгивание <i>3-4 дорожек</i> \\\ перепрыгивание <i>мягких кирпичиков со взмахом рук</i> 3,4 - \\\ прыжки <i>по прямой</i> на двух ногах	1 – прыжки <i>на одной, затем на другой ноге</i> между предметами \\\ то же через мягкие блоки 2 – прыжки <i>вдоль дорожки ноги вместе, ноги врозь</i> 4 – прыжки <i>через длинную скакалку</i>	1 – прыжки <i>в длину с места</i> на мат \\\ то же с разбега 2 – прыжки <i>через короткую скакалку</i> 4 – прыжки <i>в высоту с разбега</i> на мат
	Школа мяча	Ловля и бросание мяча, брошенного воспитателем	1 – бросание <i>мяча вверх и ловля</i> двумя руками 2 – перебрасывание мяча <i>друг другу</i> 3 – бросание мяча <i>об пол</i> и ловля двумя руками \\\ бросание <i>об пол одной рукой и ловля</i> двумя	1- перебрасывание в парах <i>большого мяча</i> двумя руками <i>снизу</i> \\\ то же <i>из-за головы</i> 2 – отбивание мяча <i>об пол одной рукой</i> (правой, затем левой) 3 - ведение мяча <i>с продвижением</i> вперед	1 – Передача мяча в четверках <i>двумя руками снизу</i> \\\ то же <i>двумя руками от груди</i> 2 - Передача мяча в подгруппе 8-10 детей <i>двумя руками снизу</i> \\\ то же <i>двумя руками от груди</i> 3 – ведение мяча в прямом направлении с передачей партнеру от линии и возвращение на свое место
	Лазание	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (50-40 см)	3 – ползание по ГСк с <i>опорой на ладони и колени</i> \\\ ползание по прямой <i>«как медвежата»</i> (на ступнях и ладонях) 4 – ползание по ГСк <i>на животе, подтягиваясь</i> руками	2 – Лазание по наклонной доске на ладонях и коленях 3 – пролезание в группировке в обруч <i>правым и левым боком</i> \\\ пролезание <i>правым и левым боком на животе под планкой</i>	2 – ползание на ладонях и коленях между предметами <i>змейкой</i> 3 – пролезание в группировке в полосе <i>препятствий на ногах</i> \\\ то же <i>на животе</i>
Декабрь	Ходьба и бег	1,3 – врассыпную 2,4 – по кругу	1 -Х и Б в колонне и врассыпную <i>с заниманием своего места в колонне, в обруче;</i> 2 – Х в колонне <i>по два</i> с чередованием с Б врассыпную и <i>нахождением своей пары</i> в колонне; 3 - Х и Б в колонне с остановкой по сигналу; Х и Б <i>взявшись за руки</i> 4 – Х и Б в колонне по два с <i>перешагиванием/</i>	1 – Х и Б между кеглями в колонне по одному с сохранением дистанции друг от друга 2 – Х и Б врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания «Сделай фигуру» 3- Х и Б по кругу, <i>взявшись за руки, с поворотом в другую сторону</i> 4 - Х и Б по кругу, <i>взявшись за руки. Х и Б врассыпную</i>	1 – Х и Б <i>с доставанием</i> до предмета в движении, с <i>перепрыгиванием</i> через палку 2 – Х с <i>остановкой</i> и выполнением заданий на месте; Б на <i>выносливость 1,5 мин</i> 3 – Х в колонне по одному с <i>замедлением и ускорением</i> темпа по сигналу; Б врассыпную + «Бусины» 4 – (в парах) Х по прямой и Б <i>приставным шагом</i> «Лодочка» с <i>изменением направления</i> движения по

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

			<i>перепрыгиванием</i> через шнуры; Б враспынную с <i>нахождением</i> <i>своей пары.</i>		сигналу
Равновесие	Ходьба по ГСк (высота 20-25 см)	1 – Х по <i>шнуру по прямой</i> , приставляя пятку к носку \\\ то же по <i>шнуру по кругу</i> 2 - ходьба по <i>шнуру</i> , приставляя пятку к носку 3 - ходьба с <i>перешагиванием</i> <i>через препятствия, высоко</i> <i>поднимая колени</i> 4 - Х по ГСк <i>боком, приставным</i> <i>шагом \\\ то же с приседанием на</i> <i>середине и хлопком в ладоши</i>	1 – Ходьба по <i>разновысотным</i> <i>скамейкам и кубам с восхождением</i> <i>и спуском по наклонной доске</i> «Туристы в горах» 3 – Ходьба по ГСк по <i>прямой с</i> <i>мешочком на голове \\\ то же</i> <i>приставным шагом</i>	1- ходьба <i>приставным шагом с мешочком</i> <i>на голове</i> перешагивая препятствия 3 – «Лист» на <i>правой и левой ноге</i> , «Горячий песок» (<i>с перескоком по</i> <i>сигналу с одной ноги на другую</i>) 4 – <i>ходьба по разновысотным скамейкам</i> «Туристы в горах»	
Прыжки	Спрыгивание со скамейки (10 см)	1 – прыжки через <i>бруски со</i> <i>взмахом рук</i> 2 – прыжки со <i>скамейки (20 см)</i> <i>на резиновый коврик</i> 4 - прыжки из <i>обруча в обруч (у</i> <i>каждого свой)</i>	1 – прыжки на <i>двух ногах через</i> <i>препятствия \\\ то же между</i> <i>предметами</i> 2 – прыжки на <i>одной ноге из обруча</i> <i>в обруч (обручи на расстоянии друг</i> <i>от друга)</i> 4 – прыжки на <i>длинной скакалке</i>	1 – прыжки <i>на двух ногах</i> через предметы \\\ то же <i>на правой и левой ноге</i> 2 – прыжки на <i>короткой скакалке</i> 4 – Прыжки <i>с мешочком, зажатым между</i> <i>колен \\\ то же с большим мячом между</i> <i>ног</i>	
Школа мяча	Бросание мяча <i>через</i> <i>шнур двумя руками</i> (высота на <i>уровне</i> <i>пояса ребенка</i>)	1 – <i>прокатывание мяча между</i> <i>предметами</i> 3- <i>перебрасывание мячей друг</i> <i>другу двумя руками снизу \\\ то</i> <i>же двумя руками из-за головы</i>	1 – <i>Забрасывание мяча в</i> <i>баскетбольную корзину \\\ то же с</i> <i>ведением мяча до корзины</i> 2 – <i>подбрасывание малого мяча</i> <i>вверх и ловля двумя руками \\\ то же</i> <i>с хлопком</i> 3 – <i>перебрасывание малого мяча в</i> <i>парах \\\ то же с хлопком в ладоши</i> 4 – <i>Забрасывание большого мяча в</i> <i>баскетбольную корзину с ведением</i> <i>после броска \\\ то же с ведением до</i> <i>корзины</i>	1 – <i>перебрасывание мяча друг другу в</i> <i>колонках с переходом в конец своей</i> <i>колонны \\\ то же с переходом в конец</i> <i>противоположной колонны</i> 2 - <i>бросание малого мяча об пол правой</i> <i>рукой и ловля левой рукой и наоборот \\\</i> <i>то же отбивая большой мяч</i> 3 – <i>метание мешочков в вертикальную</i> <i>цель правой и левой рукой \\\ в</i> <i>горизонтальную цель</i>	
Лазание	1,3 - <i>Подлезание под</i> <i>шнур, не касаясь</i> <i>руками пола (высота</i>	3 – <i>ползание по ГСк на ладонях и</i> <i>коленях \\\ ползание по прямой</i> <i>«как медвежата» (на ступнях и</i>	2 – <i>ползание на ладонях и ступнях</i> <i>между предметами «узкой</i> <i>дорожкой» \\\ то же «широкой</i>	2 – <i>пролезание в полосе препятствий</i> <i>(между планками, над скамейкой под</i> <i>планкой, между шнурами и др)</i>	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

		50 см) 2,4 – ползание по ГСк на ладонях и коленях	ладонях) между предметами 4 - ползание по ГСк на животе, подтягиваясь руками	дорожкой» 3 – Ползание по ГСк на животе, подтягиваясь руками \\\ пролезание между планок	3 – ползание по ГСК на животе, хват с боков 4 – Лазание по ГСк с доставанием до ориентира
Январь	Ходьба и бег	1,3 – ходьба парами, бег врассыпную 2,4 – ходьба в колонне с изменением направления; - бег врассыпную	1- Х и Б между кеглями в колонне за воспитателем петля и врассыпную между кеглями; 2 – Х и Б в колонне по одному с сменой ведущего; Х и Б взявшись за руки между предметами. 3 – Х и Б между предметами, Х и Б. с перешагиванием через шнуры 4 - Х и Б в колонне по одному между линиями, скамейками, кубиками/кеглями, поставленными в 2 ряда	1 – Х и Б с перешагиванием через предметы; Х и Б со сменой ведущего 2 - Х и Б по кругу с изменением темпа движения; Б врассыпную с нахождением места в кругу 3 – Х и Б врассыпную с построением в 3-4 колонны по цвету флажков 4 – Х и Б в кругу с поворотами по сигналу; Б с доставанием предмета и перепрыгиванием через гимн. палку	1 - Х с изменением направления движения по сигналу; Б врассыпную с остановкой по сигналу 2 – (в парах) Х с выполнением заданий по сигналу; Б врассыпную + «Круг вокруг ориентира», парами «Медведь и оса» 3 – Х с перешагиванием через полосы разных предметов (шнуры, блоки, кубы, набивные мячи и т.д.); перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки» 4 – Х взявшись за руки с выполнением заданий; Б приставным шагом, подскоками
	Равновесие	Ходьба по бревну	1 – ходьба по бревну, руки в стороны по прямой 2 - ходьба по бревну боком, приставным шагом 4 – Ходьба по ГСк с мешочком на голове	1 - Ходьба по бревну с мешочком на голове по прямой \\\ то же приставным шагом 2 - Ходьба по ГСк приставным шагом с приседанием на каждый шаг	1 -Ходьба по бревну с мешочком на голове по прямой \\\ то же приставным шагом 3 – Х по скамейке с мешочком на голове 4 – ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки
	Прыжки	Спрыгивание со скамейки (высота 20 см)	1 – прыжки вдоль каната, справа-слева от него помогая взмахом рук 2 – прыгивание с высоты 25-35 см на покрытие \\\ прыжки по прямой ноги вместе-ноги врозь 3 - прыжки вдоль каната, справа-слева от него помогая взмахом рук 4 - прыжки между предметами по прямой	1 - прыгивание с куба на полусогнутые ноги \\\ запрыгивание на кубы 2 –прыжки в длину с места через дорожку на мат «Перепрыгни» \\\ то же, через три расширяющиеся дорожки 4 – прыжки по прямой с большим мячом между ног	1 – прыжки через препятствия 2 –прыжки в длину с места \\\ то же с разбега 4 – прыжки с короткой скакалкой

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	Школа мяча	Бросание мяча <i>через шнур двумя руками (высота на уровне поднятой руки ребенка)</i>	2- перебрасывание мячей друг другу <i>двумя руками снизу</i> \\\ отбивание <i>малого мяча одной рукой</i> об пол 3-4 раза подряд и <i>ловля двумя руками</i> 3 – отбивание мяча об пол \\\ прокатывание <i>мяча друг другу в парах</i>	1 – перебрасывание мяча в парах <i>на месте</i> \\\ то же в <i>движении</i> 2 – метание мешочка в <i>горизонтальную цель</i> правой и левой рукой (3-4 подгруппы) \\\ то же <i>в парах в обруч</i> 3 – ведение мяча правой и левой рукой 4 – забрасывание мяча в <i>баскетбольную корзину</i>	1 – ведение мяча туда и обратно с <i>забрасыванием в корзину</i> 2 – перебрасывание мяча в <i>кругу</i> , кто не поймал – садится в <i>середину круга</i> 3 – отбивание мяча от пола с выполнением заданий (<i>ловля одной рукой</i> после отскока, с хлопком и т.д)
	Лазание	1,3 -Подлезание <i>под дугу</i> , не касаясь руками пола (<i>40 см</i>) 2,4 - Пролезание <i>в обруч</i> не касаясь руками пола (<i>50 см</i>)	4 – пролезание <i>под планками</i> правым и левым боком, не касаясь руками пола \\\ то же, <i>прямо и боком в «полосе препятствий»</i> с доставанием в и промежутках до верхнего ориентира	2 – пролезание в группировке в <i>обруч правым и левым боком</i> \\\ пролезание <i>правым и левым боком на животе под планкой</i> 3 – ползание на животе в <i>тоннеле из палок</i> \\\ пролезание <i>между планками</i>	2 - ползание по Г ск <i>на ладонях и коленях</i> \\\ <i>на ступнях и ладонях</i> 3 – пролезание в обруч <i>правым и левым боком</i>
Февраль	Ходьба и бег	1,3 – Х в колонне по одному с <i>перешагиванием через шнуры/бруски</i> ; - Б врассыпную 2,4 – Х в колонне по одному с остановкой по сигналу; - Б в колонне по одному	1 -Х и Б в колонне и врассыпную <i>с заниманием своего места в колонне, в обруче</i> ; 2- Х и Б в колонне по одному с выполнением заданий; Х и Б врассыпную <i>с построением в 3-4 шеренги (колонны) по сигналу</i> . 3 - Х в колонне <i>по два</i> с чередованием с Б врассыпную <i>и нахождением своей пары</i> в колонне; 4 – Х и Б <i>с изменением темпа</i> ; Х и Б с изменением направления движения <i>к ориентирам за ведущим</i> .	1 – Х и Б парами с выполнением заданий; Б на выносливость 1 мин. С изменением направления по сигналу. 2 – Х и Б по кругу, взявшись за руки с выполнением заданий; Х и Б врассыпную- игра «Стройся вокруг кегли» 3 – Х и Б приставным шагом, подскоками, между скамейками, с перешагиванием через скамейки 4 – Х в колонне по одному (КУ); Б на выносливость 1 мин. с изменением направления и ведущего	1 – Х в колонне по одному с прыжком в сторону по сигналу «Берег слева/справа»; Б с доставанием до предмета 2 - Х в колонне по одному с <i>замедлением и ускорением</i> темпа по сигналу; Б врассыпную + «Бусины» 3 – (<i>в парах</i>) Х по прямой и Б <i>приставным шагом</i> «Лодочка» с изменением направления движения по сигналу 4 – Х с выполнением заданий (КУ); Б с остановкой и поворотом вокруг себя, подскоками
	Равновесие	Х <i>по шнуру</i> и по бревну	1 – Х по ГСк с <i>поворотом на середине</i> \\\ то же с <i>поворотом и приседанием</i>	1 – ходьба с перешагиванием <i>через скамейки</i> , поставленные параллельно	1 - «Аист» на правой и левой ноге, «Горячий песок» (<i>с перескоком по сигналу с одной ноги на другую</i>)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

			2 – \\\ Х с мешочком на голове врассыпную 4 – Х с высоким подниманием колена с перешагиванием через поставленные в ряд скамейки \\\	3 - перешагивание через ряд высоко расположенных палок 4 – ходьба по ГСк с мешочком на голове	3- ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки 4 – ходьба по разновысотным скамейкам «Туристы в горах»
	Прыжки	Прыжки в длину с места через дорожку	1- спрыгивание с высоты на покрытие 2 – из обруча в обруч \\\ прыжки справа - слева от шнура	1 – прыжки через длинную скакалку 2 – прыжки в длину с места (на мат) три раза подряд 4 – прыжки на двух ногах справа-слева от каната \\\ то же через барьер из мягких блоков	1 - Прыжки с мешочком, зажатым между колен \\\ то же с большим мячом между ног 2 – прыжки на длинной скакалке парами и тройками 4 –прыжки с большим обручем
	Школа мяча	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	2 – прокатывание мяча между предметами \\\ прокатывание мяча со сбиванием низко висящей мишени 3 – метание мешочков в вертикальную мишень правой и левой рукой	1 –забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы \\\ то же от груди 2 – отбивание мяча в движении и на месте 3 – метание мешочков в вертикальную мишень правой и левой рукой 4 - Перебрасывание мяча друг другу через шнур	1 – Перебрасывание мячей друг другу стоя на месте \\\ в движении 2 – «Боулинг» сбивание кегель малым мячом 3 – метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой \\\ в горизонтальную цель
	Лазание	Пролезание в обруч не касаясь руками пола (50 см)	3- ползание по ГСк на четвереньках + «по-медвежьи» между предметами 4 – ползание по-медвежьи по ГСк	2 – пролезание под дугу в группировке \\\ ползание между предметами на ступнях и коленях 3 – проползание на животе в туннеле из палок и на коленях в мягкий туннель	2 - «Скалолаз» подъем по наклонной доске 3 – ползание на ступнях и ладонях между предметами
Март	Ходьба и бег	1,3 -Х и Б по кругу 2,4 – Х парами, Б врассыпную	1 - Х и Б в колонне с остановкой по сигналу и выполнением заданий; с перешагиванием/ перепрыгиванием через шнуры 2 - Х и Б парами с выполнением	1 – Х и Б с поворотами вокруг себя, врассыпную «Бусинки» 2 – Х и Б между предметами и с перешагиванием через препятствия 3 – Х и Б со сменой темпа на удары	1 – Х и Б между предметами, (КУ); Б врассыпную + «В звенья по цвету флажков» 2 - Х в колонне по одному, «Берег слева/справа»; Б приставным шагом,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

		<p>задания в паре (обняться, прижаться спинами и т.д.) 3 – Х и Б с выполнением заданий и между шнурами; Б в рассыпную. 4 - Х в колонне по два с чередованием с Б в рассыпную и нахождением своей пары в колонне;</p>	<p>в бубен; Б с доставанием предмета и перепрыгиванием через гимн.палку 4 - Х в колонне по два с выполнением заданий (КУ) и перестроение в колонну по одному в движении; Б приставным шагом, подскоками</p>	<p>подскоками 3 - (в парах) Х с выполнением заданий в парах; Б в рассыпную парами «Медведь и оса» с остановкой «Найди свою пару» 4 – Х с перешагиванием через предметы, между предметами; перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки»</p>
Равновесие	Ходьба по наклонной доске (30 см)	<p>1- подъем и спуск по наклонной доске \\\ в ходьбе и беге 3 – Х по ГСк с мешочком на голове</p>	<p>1 –ходьба по бревну с мешочком на голове 3 – ходьба по ГСк с выполнением заданий (присесть на середине, повернуться вокруг себя, сделать хлопок под коленом) 4 - Ходьба с мешочком на голове на носочках между предметами</p>	<p>1 –ходьба по ГСк навстречу друг другу с расхождением на середине 2– вращение обруча на талии 4 - Ходьба с мешочком на голове на носочках между предметами</p>
Прыжки	Прыжки с продвижением вперед через 3-4 шнура	<p>1 - прыжки справа - слева от шнура \\\ прыжки через длинную скакалку 2 – прыжки в длину с места 4 – прыжки через длинную скакалку</p>	<p>1 –прыжки по прямой на двух ногах из обруча в обруч (обручи на расстоянии друг от друга) \\\ то же «змейкой» 2 – прыжки в высоту (30 см) с разбега на мат 3 – прыжки через скакалку</p>	<p>1 – прыжки ноги вместе, ноги врозь по дорожке \\\ то же вдоль низкой скамейки 2 – на короткой скакалке 3 - прыжки с возвышения \\\ запрыгивание на возвышение</p>
Школа мяча	Бросание вверх и ловля его двумя руками	<p>2 – перебрасывание мячей через шнур друг другу \\\ то же через обруч 3 – перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока \\\ подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками</p>	<p>1 –бросание малого мяча в парах и ловля после отскока от пола \\\ то же после хлопка 2 – метание мешочков в вертикальную мишень правой и левой рукой 4 - – метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (3-4 подгруппы) \\\ то же в парах в обруч</p>	<p>1 - перебрасывание мяча в круг, кто не поймал –садится в середину круга 3 – перебрасывание мяча через шнур \\\ забрасывание в корзину 4 – метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой \\\ в горизонтальную цель</p>
Лазание	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	<p>3 - ползание по ГСк на животе, подтягиваясь руками \\\</p>	<p>2 – ползание на ступнях и ладонях между предметами \\\ то же в</p>	<p>2 – пролезание в полосе препятствий (между планками, над скамейкой под</p>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

			проползание на животе <i>в тоннеле из палок</i> 4 – ползание по ГСк <i>по-медвежьи</i>	<i>эстафете</i> 3 – ползание по ГСк на <i>четвереньках спиной</i> вперед	планкой, между шнурами и др) 3 - пролезание в группировке в полосе <i>препятствий на ногах</i> \\\ то же <i>на животе</i>
Апрель	Ходьба и бег	1, 3 - Х и Б в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя 2,4 – Х и Б с изменением направления движения	1-Х и Б в колонне по одному с выполнением заданий; Х и Б враспынную <i>с построением в 1 шеренгу (колонну) по сигналу.</i> 2 – Х и Б <i>взявшись за руки с изменением направления движения по сигналу и выполнением заданий в «хороводе»</i> 3 – Х и Б с <i>перешагиванием/ перепрыгиванием</i> через шнуры; 4 - Х по извилистой дорожке и Б с <i>перепрыгиванием</i> через <i>широкую дорожку</i>	1 – Х и Б с перешагиванием через препятствия: Х и Б с выполнением заданий (КУ) 2 – Х и Б между предметами, приставным шагом, подсоками 3 – Х с выполнением заданий; Б враспынную с остановкой по сигналу «Будь внимателен» 4 – Х по извилистой дорожке, Б между предметами и через предметы	1- Х враспынную (КУ)-«Возьми флажок», «Бусины»; Б <i>приставным шагом, подсоками</i> , на выносливость 1,5 мин 2 - (<i>в парах</i>) Х и Б с выполнением заданий, с <i>поворотом и сменой направления</i> перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки» 3 – Х и Б между предметами и перешагивая предметы; Б «К ориентирам» 4 – П/И «Чей круг быстрее соберется», «Бабочки и стрекозы»
	Равновесие	Ходьба <i>по наклонной доске (40 см)</i>	1 – Х по <i>наклонной доске</i> \\\ Х с <i>мешочком на голове</i> по ГСк 4 – ходьба <i>по бревну</i> приставным шагом с <i>приседанием</i> на середине	1 - перешагивание через <i>ряд высоко расположенных палок</i> 3 –ходьба по ГСк <i>перешагивая</i> через предметы \\\ ползание по ГСк « <i>по-медвежьи</i> »	1 – Ходьба по ГСк <i>с передачей мяча перед собой и за спиной</i> 3 – Ходьба по <i>бревну прямо</i> \\\ тоже с <i>мешочком на голове</i> 4 - ходьба по ГСк <i>навстречу друг другу</i> с расхождением на середине
	Прыжки	1,3 - Перепрыгивание через шнуры 2,4 - Из обруча в обруч	1 – прыжки <i>в длину с места</i> \\\ по прямой <i>через препятствия</i> 2 –прыжки через <i>длинную скакалку</i> 3- <i>из обруча в обруч «змейкой»</i> 4 – прыжки <i>через длинную скакалку</i>	1 – прыжки <i>через бруски</i> на двух ногах \\\ то же с перепрыгиванием через два прыжка на третий 2 – прыжки через <i>длинную скакалку</i> + вращение обруча на талии 4 - прыжки через <i>короткую скакалку</i> + вращение обруча на талии	1- прыжки справа-слева от шнура 2 - прыжки <i>в длину с места</i> \\\ то же <i>с разбега</i> 3 –прыжки на скакалке
	Школа мяча	Бросание мяча в горизонтальную цель	1 - метание мешочков в <i>вертикальную мишень</i> правой и левой рукой \\\ <i>отбивание мяча</i>	1 – перебрасывание <i>большого мяча</i> в парах из-за головы через шнур \\\ то же <i>малым мечом</i>	1- отбивание малого мяча от пола с выполнением заданий (ловля одной рукой, после отскока, с хлопком и т.д)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

			<p>об пол 2 – метание мешочков в горизонтальную цель \\\ отбивание мяча об пол 3 – подбрасывание и ловля мяча после хлопка</p>	<p>2 - прокатывание обручей друг другу 3 –метание мешочков <i>правой и левой рукой</i> в вертикальную мишень 4 – отбивание большого мяча об пол <i>в движении</i> \\\ с забрасывание мяча в корзину</p>	<p>2 – метание мешочков на дальность правой и левой рукой 4 - перебрасывание мяча друг другу в колонках с переходом в конец своей колонны \\\ то же с переходом в конец противоположной колонны</p>
	Лазание	Лазание по наклонной доске	<p>3-ползание по наклонной доске по-медвежьему \\\лазание по наклонной доске 4 – подлезание в полосе препятствий \\\проползание в туннеле</p>	<p>2 – пролезание в обруч прямо и боком 3 –лазание по ГСт <i>разноименным и одноименным</i> способом 4 –лазание по ГСт с <i>переходом</i> на другой пролет</p>	<p>1 - ползание вверх и вниз по наклонным доскам <i>на ладонях и коленях</i> \\\ <i>на ступнях и ладонях</i> 3 - ползание по ГСт <i>на животе</i>, подтягиваясь руками \\\ то же <i>на ладонях и ступнях</i> 4 - лазание по ГСт <i>по диагонали</i></p>
Май	Ходьба и бег	<p>1 -Х и Б по кругу 2 – Х парами, Б врассыпную 3 – Х и Б с изменением направления движения 4 - с перешагиванием через шнуры, Б врассыпную</p>	<p>1-Х и Б с изменением направления движения <i>к ориентирам за ведущим</i>; 2- Х и Б <i>парами с выполнением задания в паре</i> (обняться, прижаться спинами и т.д.) 3 – Х и Б <i>между предметами</i>; Х и Б с <i>перешагиванием/ перепрыгиванием</i> через мягкие бруски; 4- Х и Б <i>взявшись за руки с изменением направления движения по сигналу и выполнением заданий в «хороводе»</i></p>	<p>1 – Х и Б с поворотом по сигналу; Х и Б врассыпную 2 – Х и Б с доставанием предмета и перепрыгиванием через палку 3 - Х с выполнением заданий; Б врассыпную с построением в 3-4 колонны по сигналу 4 – Х и Б с замедлением и ускорением темпа, приставным шагом, подскоками</p>	<p>1 - (<i>в парах</i>) ПИ «Бабочки и стрекозы», «Медведь и оса», «Найди свою пару» 2 – Х и Б <i>со сменой темпа</i> «Спуск и подъем», приставным шагом, подскоками 3 - Х с перешагиванием <i>через предметы, между предметами</i>; перестроение в 3-4 колонны - Б «Змейки» 4 - Х и Б <i>взявшись за руки с выполнением заданий</i>;</p>
	Равновесие	Ходьба по разновысотным скамейкам, бревну и шнуру.	<p>1 - Х по <i>разновысотным скамейкам, бревну и шнуру</i> 4 – Х по ГСт с мешочком на голове \\\ то же <i>по бревну</i></p>	<p>1 –ходьба по ГСт по прямой с перешагиванием через кубики \\\ то же приставным шагом 3 –Ходьба <i>по залу</i> с мешочком на голове с выполнением заданий \\\ то же по ГСт</p>	<p>1 – Ходьба по ГСт, <i>на середине присесть, руки в стороны</i> \\\ то же <i>приставным шагом с мешочком на голове</i> 3 – Ходьба по бревну <i>прямо</i> \\\ то же с <i>мешочком на голове</i> 4 – Ходьба <i>спиной вперед</i> \\\ то же</p>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

					<i>змейкой между предметами</i>
Прыжки	1,3 – перепрыгивание через мягкие бруски 2,4 – из обруча в обруч.	1 – прыжки <i>справа-слева</i> он шнура \\\ из <i>обруча в обруч</i> 2 – прыжки <i>в длину</i> с места \\\ через длинную <i>скакалку</i> 4 - по прямой <i>через препятствия</i>	1 –прыжки на <i>двух ногах</i> через <i>предметы</i> с продвижением вперед \\\ то же на <i>одной ноге</i> 2 – прыжки в длину с разбега 4 –прыжки в высоту с разбега	1 –прыжки через кубики <i>на правой, обратно на левой ноге</i> \\\ прыжки <i>справа-слева от шнура</i> 2 – прыжки <i>с возвышения</i> \\\ запрыгивание <i>на возвышение</i> 3 –прыжки на короткой скакалке	
Школа мяча	Бросание вдаль правой и левой рукой	1 –прокатывание мяча <i>между предметами</i> 2 – перебрасывание друг другу <i>в парах снизу</i> \\\ то же <i>из-за головы</i> 3 –метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой \\\ то же в горизонтальную цель	1 –бросание <i>малого мяча об стену</i> и ловля одной рукой 2 – перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди 3 –бросание мяча среднего одной рукой <i>об пол</i> и ловля двумя руками \\\ то же <i>вверх</i> 4 – забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1 – <i>Отбивание</i> большого мяча в движении, обратно – <i>подбрасывая перед собой</i> \\\ то же с <i>забрасыванием мяча</i> в баскетбольную корзину двумя руками от груди 2 – Метание мешочков в <i>вертикальную цель</i> подгруппой \\\ то же в <i>горизонтальную цель в парах</i> 3 – ведение большого мяча по прямой с <i>бросанием в вертикальную цель</i> \\\ то же в <i>горизонтальную цель</i>	
Лазание	Влезание на ГСт с переходом на другой пролет	3 – ползание по наклонной доске <i>по-медвежьи</i> + <i>спуск по ГСт</i> \\\ лазание по наклонной доске + спезание по ГСт с переходом на 2 пролета 4 – подлезание в <i>«полосе препятствий»</i> \\\ проползание в <i>тоннеле из палок</i>	2 – пролезание под планками в наклонку, на корточках, на животе 4 –лазание по ГСт с <i>переходом</i> на другой пролет \\\ лазание по Г ст одноименным способом\\\ свободным	2 - «Скалолаз» подъем по наклонной доске держась за шнур, залезание наверх ГСт и спуск 3 – Пролезание в группировке <i>правым и левым боком</i> в полосе препятствий \\\ пролезание <i>между планками</i> 4 – Лазание по ГСт с доставанием <i>до ориентира</i> \\\ то же с <i>переходом</i>	

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ НА ПЕРЕСТРОЕНИЕ
С ДЕТЬМИ 3-7 ЛЕТ**

	Вторая младшая группа с 3 до 4 лет	Средняя группа с 4 до 5 лет	Старшая группа с 5 до 6 лет	Подготовительная группа с 6 до 7 лет
ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ				
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> ● обычная, ● на носках ● с высоким подниманием колена, ● в колонне по одному, ● в колонне по два (парами) в разных направлениях. ● по прямой, ● по кругу, ● змейкой (между предметами), ● врассыпную. ● с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 	<ul style="list-style-type: none"> ● обычная, ● на носках, ● на пятках, ● на наружных сторонах стоп, ● с высоким подниманием колен, ● мелким и широким шагом, ● приставным шагом в сторону (направо и налево). ● в колонне по одному, ● по двое (парами). ● по прямой, ● по кругу, ● вдоль границ зала, ● змейкой (между предметами), ● врассыпную. ● с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ● в чередовании с бегом, ● в чередовании с прыжками, ● с изменением направления, ● с изменением темпа, ● со сменой направляющего. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● в колонне по одному, ● по двое, ● по трое, ● вдоль стен зала с поворотом, ● с выполнением различных заданий воспитателя. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● в полуприседе. ● в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. ● по кругу, ● по прямой с поворотами, ● змейкой, ● врассыпную. ● ходьба в сочетании с другими видами движений.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

<p>Упражнения в равновесии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) • по доске, • по гимнастической скамейке, • по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • ходьба по ребристой доске, • ходьба с перешагиванием через предметы и рейки, • по лестнице, положенной на пол. • ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). • Медленное кружение в обе стороны. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), • Ходьба по линии, • Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см), • Ходьба по доске, • гимнастической скамейке, • бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, • ходьба веревке (диаметр 1,5-3 см), • ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. • ходьба по гимнастической скамейке, • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, • ходьба приседанием на середине, • ходьба раскладыванием и собиранием предметов, • ходьба с прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) • ходьба с мешочком песка на голове. • ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, • ходьба боком приставным шагом • кружение парами, держась за руки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; • Ходьба с набивным мешочком на спине; • ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; • ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; • ходьба с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), • ходьба с приседанием и поворотом кругом, • ходьба с перепрыгиванием через ленточку. • Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, • Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. • Кружение с закрытыми глазами(с остановкой и выполнением различных фигур).
<p>Бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обычный, • на носках (подгруппами и всей группой), • с одного края площадки на другой, • в колонне по одному, • по прямой, • по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный, • на носках, • с высоким подниманием колен, • мелким и широким шагом • в колонне (по одному, по двое); • по кругу, • змейкой (между предметами), • враспынную. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный, • на носках, с высоким подниманием колена (бедра), • мелким и широким шагом, • в колонне по одному, по двое; • змейкой, • враспынную, • с препятствиями. 	<ul style="list-style-type: none"> 10.обычный, 11. на носках, 12.высоко поднимая колено, 13.сильно сгибая ноги назад, 14.выбрасывая прямые ноги вперед, 15. мелким и широким шагом. 16. в колонне по одному, по двое,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	<p>5-6 м),</p> <ul style="list-style-type: none"> • по кругу, • змейкой, • враспынную; • с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять) • убегаящего, бежать по сигналу в указанное место), • с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. 	<ul style="list-style-type: none"> • с изменением темпа, • со сменой ведущего. • непрерывный, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. • на расстояние 40-60 м • со средней скоростью; • челночный бег 3 раза по 10 м; • на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). • бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, • боком приставным шагом. 	<p>17. из разных исходных положений,</p> <p>18. в разных направлениях,</p> <p>19. с различными заданиями,</p> <p>20. с преодолением препятствий.</p> <p>21. со скакалкой,</p> <p>22. с мячом,</p> <p>23. по доске,</p> <p>24. бревну,</p> <p>25. в чередовании с ходьбой,</p> <p>26. прыжками,</p> <p>27. с изменением темпа.</p> <p>28. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.</p> <p>29. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой;</p> <p>30. челночный бег 3—5 раз по 10 м.</p> <p>31. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.</p>
<p>Ползание, лазание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (в-та 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), 2. между предметами, змейкой, 3. по горизонтальной и наклонной доске, 4. скамейке, 5. по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; 7. подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; 5. ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; 6. ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, 7. на животе, подтягиваясь руками. 8. Перелезание через несколько предметов подряд, 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, 7. бревно; 8. ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 4. Пролезание в обруч разными способами; 5. подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	1,5 м).	<p>4. пролезание в обруч,</p> <p>5. перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>6. лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)</p>	<p>9. пролезание в обруч разными способами,</p> <p>10. лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,</p> <p>11. перелезание с одного пролета на другой,</p> <p>12. пролезание между рейками.</p>	<p>(высота 50-35 см).</p> <p>6. лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног,</p> <p>1. с перелезанием с пролета на пролет по диагонали</p>
Катание, бросание, метание	<ul style="list-style-type: none"> ● катание мяча (шарика) друг другу, ● катание между предметами, ● катание в воротца (ширина 50-60 см). ● метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м) ● метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 - 2 м), ● метание 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, 	<p>1. прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.</p> <p>2. бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);</p> <p>4) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).</p> <p>5) Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд),</p> <p>6) отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).</p> <p>7) метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м),</p> <p>8) в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой,</p> <p>9) в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● Перебрасывание друг другу из разных и.п. 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 1кг). ● 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), ● Перебрасывание мяча из положения сидя ноги скрестно; ● Перебрасывание мяча 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

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раз подряд).			вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), ● метание в движущуюся цель.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> ● на двух ногах на месте, ● с продвижением вперед (расстояние 2-3м), ● из кружка в кружок, ● вокруг предметов, между ними, ● с высоты 15-20 см, ● вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; ● через линию, шнур, 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), 2. продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), 3. с поворотом кругом. 4. ноги вместе, ноги врозь, 5. на одной ноге (на правой и левой поочередно). 6. через линию, поочередно 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. 7. через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. 8. с высоты 20-25 см, 9. в длину с места (не менее 70 см). 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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). ● 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). ● на мягкое покрытие высотой 20 см, ● с высоты 30 см в обозначенное место, ● в длину с места (не менее 80 см), ● с разбега (примерно 100 см); ● в высоту с разбега (30-40см). ● через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 	<ol style="list-style-type: none"> 2. на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, 3. с поворотом кругом, 4. продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 5. через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; 6. на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. ● 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

				<p>ногу),</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через длинную скакалку по одному, парами, • прыжки через большой обруч (как через скакалку). • подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; <p>прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
--	--	--	--	--

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

<ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну по одному, • в шеренгу, • в круг; • перестроение в колонну по два, • в рассыпную; • размыкание и смыкание обычным шагом; • повороты на месте направо, налево переступанием. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Построение в колонну по одному, 2) в шеренгу, 3) круг; 4) перестроение в колонну по два, по три; 5) равнение по ориентирам; 6) повороты направо, налево, кругом; <ul style="list-style-type: none"> • размыкание и смыкание. • 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Построение в колонну по одному, 7. построение в шеренгу, 8. построение в круг; 9. перестроение в колонну по двое, по трое; 10. равнение в затылок, в колонне, в шеренге. 11. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. 12. повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, кругу; • размыкание и смыкание приставным шагом; • повороты направо, налево, кругом
--	--	--	---

ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

	Построения	Перестроения	Равнение	Размыкание и смыкание	Повороты	Команды
2 младшая	- в колонну по одному - в шеренгу	- в колонну по два - в рассыпную - в круг, замыкая шеренгу,	- при ходьбе огибать, стоящие по углам ориентиры	Размыкание и смыкание обычным шагом	направо, налево переступанием,	В форме простого распоряжения:

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

	- в круг	держась за руки			ориентируясь на зрительные ориентиры (лицом к стене, окну)	
Средняя	- в колонну по одному - в шеренгу - в круг	- в колонну по два - в колонну по три - в звенья по ориентирам (с разбеганием в рассыпную и построением по сигналу)	- по ориентирам - со сменой ведущего	Размыкание и смыкание обычным шагом	направо, налево, кругом - переступанием	В форме простого распоряжения
Старшая	- в колонну по одному - в шеренгу - в круг	- в колонну по два - в колонну по трое - в две, три колонны - в один и два круга из двух колонн и двух шеренг - в звенья (как на месте, так и в движении) - расхождение из колонны по одному в разные стороны со слиянием в пары («Один налево, другой направо!»...»Парами через центр зала!»)	- в затылок в колонне, - в шеренге по носкам ног	- в колонне на вытянутые руки вперед - в шеренге и кругу на вытянутые руки в стороны («На вытянутые руки в стороны разомкнись!»)	направо, налево, кругом - переступанием - прыжком	Четкие и точные команды
Подгот.	Самостоятельно - в колонну по одному - в шеренгу - в круг	- в колонну по два, по трое, по четыре на ходу - из одного круга в несколько (2-3) - расчет на первый- второй и перестроение из одной в две шеренги - в двойки и четверки из одной колонны	- в колонне, в шеренге по команде с поворотом головы в сторону ведущего («Равняйся!», «Смирно!») - в кругу - расчет на первый-второй	- приставным шагом	направо, налево, кругом - переступанием - прыжком	Четкие и точные команды

**Специальная терминология, используемая на занятиях
по физическому развитию дошкольников**

Исходные положения

Исходное положение (и.п.) — положение тела или отдельных его частей, из которого выполняется упражнение.

Стойки

- Основная (строевая) стойка — пятки вместе, носки врозь (слегка разведены в стороны на ширину стопы).
- Стойка ноги врозь — ноги расставлены на шаг (ширину плеч), носки слегка разведены в стороны.
- Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены на расстояние вдвое меньшее, чем в стойке ноги врозь (на ширину ступни), носки слегка разведены в стороны (узкая дорожка).
- Широкая стойка ноги врозь — ноги расставлены шире плеч, носки слегка разведены в стороны.
- Сомкнутая стойка (ноги вместе) — ступни (стопы) сомкнуты (пятки и носки вместе).
- Стойка скрестно правой (левой) ногой — правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги, ступни поставлены параллельно (на расстоянии 10–15 см).
- Стойка ноги врозь правой (левой) ногой — правая (левая) нога на шаг (ширину плеч) впереди левой (правой), носки слегка разведены в стороны.
- Узкая стойка ноги врозь правой (левой) — ноги расставлены на расстояние плеч, правая (левая) нога находится впереди.
- Широкая стойка ноги врозь правая (левая) — ноги максимально разведены (шире плеч), правая (левая) нога находится впереди, носки слегка разведены в стороны. Эта стойка может быть выполнена прыжком и отставлением одной ноги.
- Стойка в линию правой (левой) ногой — одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка.
- Стойка на правой (левой) ноге — стойка на одной ноге.
- Стойка на коленях — колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.
- Стойка на правом (левом) колене — правая (левая) нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая), согнутая в колене, выставлена вперед.

Седы

Сед — положение «сидя на полу» (снаряде), ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, руки касаются опоры, упор рук сзади.

- Сед ноги врозь — положение сидя, ноги расставлены в стороны на 30–40°, носки оттянуты, упор рук сзади.
- Сед на пятках — положение «сидя» на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище держится вертикально, руки на поясе.
- Сед на бедре — тяжесть тела находится на правом (левом) бедре согнутой ноги, левая (правая) нога прямая, руки подняты в левую (правую) сторону.
- Сед, согнув ноги в коленях — ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу, спина прямая, руки на поясе.
- Сед ноги скрестно правой (левой) ноги — ноги «по-турецки» согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой), руки на поясе, спина прямая.
- Сед на скамейке продольно — положение сидя на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу, упор кисти на заднем краю скамейки.
- Сед на скамейке поперечно — положение сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.
- Сед упор сзади на предплечьях — положение сидя, опора на предплечья, носки оттянуты.

Приседы

Присед — полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, положение рук любое, выполняется из основной стойки.

Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.

Присед на всей ступне — полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны, выполняется из положения узкая стойка ноги врозь.

Полуприсед с наклоном — приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад (образный термин «старт пловца»).

Выпады

Выпад правой (левой) ногой — выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка, левая (правая) нога прямая (носок слегка развернут наружу), туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.

Глубокий выпад правой (левой) ноги — выставление правой (левой) ноги вперед с максимальным разведением ног.

Упоры

- Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются о пол около носков спереди-снаружи, голова держится прямо.
- Упор на коленях — туловище опирается на кисти рук и колени, носки вытянуты (положение «на четвереньках»), голову вперед.
- Упор на носках — туловище опирается на кисти рук и носки ног (положение «по-медвежьи»), голову вниз.
- Упор на правом (левом) колене — не опорная нога отведена назад.
- Упор лежа — положение лежа, грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45°.
- Упор лежа на предплечьях — положение лежа, грудью к опоре, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.
- Упор лежа сзади — туловище обращено к опоре спиной, опора на руки, носки оттянуты.
- Упор лежа сзади на предплечьях — туловище обращено к опоре спиной, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.
- Упор лежа правым (левым) боком — опора на одну руку и носки, туловище обращено боком к опоре, другая рука вытянута вдоль туловища.

Наклоны

Наклон — сгибание туловища в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки касаются пола около носков.

- Наклон, прогнувшись — наклон вперед с прогнутым туловищем, руки в стороны, голова приподнята.
- Наклон вперед-книзу — туловище наклонено под углом 45° к полу.
- Наклон назад — прогибание туловища назад.
- Наклон прямого туловища — наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.
- Наклон в широкой стойке прямого туловища — наклон вперед прямым туловищем, руки в стороны, смотреть вперед.
- Наклон вправо (влево) — сгибание туловища в правую (левую) сторону, смотреть вперед.
- Пружинящий наклон — наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.
- Наклон расслабленно — наклон, при котором тело без напряжения, как бы падая, сгибается вперед (или в другом направлении).

И.п. лежа

- Лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Чтобы занять это положение, необходимо сначала сесть, а затем лечь.
- Лежа на животе (грудь) — прямые ноги сомкнуты, носки вытянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони лежат перед собой одна на другой.
- Лежа на животе, прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вытянуты вверх-наружу, ноги и голова приподняты.
- Лежа левым боком с опорой предплечьем, правую руку в сторону
- — ноги сомкнуты, опора на левое предплечье.
- Стойка на лопатках — из положения лежа на спине, вдоль туловища ладонями к полу, прогибаясь, поднять ноги и таз, опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх.

И.п. рук

- Руки вниз — руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад.
- Руки вперед — руки подняты на высоту плеч, параллельно друг другу, кисти в продолжение предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу внутрь.
- Руки вверх — руки подняты вверх, параллельно друг другу и отведены до отказа, ладони обращены внутрь, голова приподнята настолько, чтобы можно было видеть кисти рук.
- Руки назад — руки отведены назад до отказа, параллельно друг другу, ладонями внутрь.
- Руки в стороны — руки подняты на высоту плеч и составляют с ними одну прямую линию, ладони обращены книзу.
- Руки на пояс — кисти рук опираются на гребни подвздошных костей четырьмя пальцами, обращенными вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.
- Руки к плечам — сильно согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч. Локти у туловища (не выходят из одной плоскости с туловищем).
- Руки на голову — повернутые вниз ладони кладутся на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.
- Руки за голову — руки согнуты в локтях, пальцы касаются затылка, локти приподняты и отведены назад, ладони обращены вперед.
- Руки над головой — согнутые руки подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок» над головой.
- Руки перед грудью — согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением уровня предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч, пальцы обеих рук не соприкасаются.
- Руки за спину — согнутые в локтях руки, предплечья отведены за спину так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины.
- Руки за спину, кисти в «замок» — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.
- Положение кисти
- Кисть в кулаке (кулаках) — пальцы сжаты в кулак (указать, куда обращены пальцы).
- Пальцы врозь — пальцы с силой разведены друг от друга.
- Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Движения руками и ногами

- Мах — резкое движение рукой или ногой в каком-либо направлении с полной амплитудой.
- Одновременно — движения двумя ногами (руками) выполняются в одно и то же время.
- Поочередно — движения совершаются сначала одной ногой (рукой), а затем другой.
- Последовательно — движения совершаются одно за другим, с отставанием одной ноги (руки) от другой на половину амплитуды.

Упражнения с предметами

- Гимнастическая палка
- Обычный хват (сверху) — палка удерживается внизу руками (хватом сверху) на расстоянии ширины плеч, тыльной стороной вперед.
- Обычный хват (снизу) — палка удерживается внизу руками на расстоянии ширины плеч (хватом, образуемым после поворота рук наружу, ладони обращены вперед).
- Разный хват — палка удерживается внизу руками на расстоянии ширины плеч (одна рука в хвате сверху, а другая в хвате снизу).
- Широкий хват — палка удерживается внизу руками за концы палки.
- Узкий хват — палка удерживается внизу руками, большие пальцы касаются друг друга.
- Палку на грудь — палка удерживается согнутыми руками и касается груди.
- Палку вперед-вверх — палка удерживается за концы поднятыми руками.
- Палку вперед — палка удерживается прямыми руками на уровне груди.
- Палку за голову — палка удерживается согнутыми руками и серединой касается сзади шеи.
- Палку на лопатки — палка удерживается ниже плеч согнутыми руками, касается лопаток.
- Палку вертикально перед собой — предварительно перевернутая палка находится между предплечьями.

- Палку назад — палка удерживается руками, отведенными назад до отказа.
- Палка внизу-сзади — палка удерживается руками и касается бедер сзади.
- Палку за спину (на поясницу) — палка удерживается согнутыми в локтях руками и касается поясницы.
- Палку к плечу (при передвижениях) — палка удерживается у правого плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают ее снизу.

Короткая скакалка

Основная стойка — положение стоя (соответствует основной стойке без предмета), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед и в стороны, кисти повернуты пальцами кверху, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в и.п. употребляется термин «стойка» и положение скакалки. Например: «стойка, скакалка сзади (спереди)».

При выполнении упражнений используются скакалки разной длины. Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму. При описании упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удержания скакалки указывать дополнительно. Например: «скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола».

Круги и махи скакалкой, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками. Махи и круги выполняются в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях.

Круги и махи скакалкой делятся на большие (выполняемые движением в плечевом суставе), средние (в локтевом), и малые (кистью). Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать, какой.

Вращение скакалки скрестно или петлей — выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов. Перевод скакалки применяется для изменения направления вращения скакалки. Различают:

- а) крутом одной рукой назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади»;
- б) дополнительным махом в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;
- в) перемахом через голову вперед или назад; г) крутом — двумя руками во время поворотов.

После перевода должны следовать либо прыжки через скакалку, либо повороты или подобные движения, т.е. необходимо избегать остановок движения скакалки.