



Утверждаю:

Директор ООО «Дарование»

Е.Б. Фомина

20 августа 2018 г.

ООО «Дарование»-
Центр Дошкольного Образования

Рабочая программа
инструктора по физической
культуре
(образовательная область: физическое
развитие)

г. Смоленск

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы по образовательной области «Физическое развитие»
- 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей дошкольного возраста
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный план реализации непосредственно организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2. Методы, средства, формы реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие»
- 2.3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»
- 2.4. Годовое календарно-тематическое планирование, модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников в образовательной области «Физическое развитие»
- 2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.2. Режим двигательной активности ЦДО
- 3.3. Оформление предметно-пространственной среды

Приложение 1: Выписка из СанПиН 2.4.1.1249-13

Приложение 2: Перспективное планирование по образовательным области «Физическое развитие», совместная деятельность воспитателя с воспитанниками, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников ЦДО

Приложение 3: Учебно-методическое оснащение Программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы составлено в соответствии с Общей общеобразовательной программой ЦДО ООО «Дарование» с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные

игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.2 Цель и задачи программы по образовательной области «Физическое развитие» ЦДО

Цель общей образовательной программы: позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка раннего и дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности.

Содержание программы по образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- укреплять здоровье детей: способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Система физического развития и воспитания ребенка в ЦДО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ЦДО являются одной из основных задач дошкольного образования.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Общие принципы общеобразовательной Программы ЦДО

- 1) Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- 2) Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- 3) Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- 4) Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
- 5) Принцип адаптивности;
- 6) Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- 7) Деятельностный подход;
- 8) Сочетание наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения;
- 9) Открытость образовательной программы.

Наряду с общими **принципами** имеются специальные, которые выражают **специфические закономерности физического воспитания**:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха,** лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей,** предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей

Дети 2-3 лет (первая младшая группа)

На третьем году жизни *темпы физического развития* замедлены. Это естественно, так как значительная часть энергии идет на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем.

Центральная нервная система становится заметно выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Совершенствуются функции коры головного мозга, развивается память на события, произошедшие несколько месяцев назад.

Стремительно улучшается *речь*, накапливается все больший словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность *сердечно-сосудистой системы*. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, что приводит к постепенному уменьшению частоты пульса. Частота сердцебиений снижается до 86—90.

Мышечная система у детей в этом возрасте формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. Кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются. Поэтому на занятиях выполнять ору из разных исходных положений, исключить силовые упражнения и упражнения, связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание уделить развитию сводов стопы, так как она уплощена. Рекомендуется выполнять упражнения в приподимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости, ребристой доске.

Дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована, поэтому дети дышат поверхностно, часто, неравномерно. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудно-брюшной, а затем и грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Дети 3-4 лет (вторая младшая группа).

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений: бег, лазанье, перешагивание, подлезание и пр.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Младший дошкольник начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Дети 4-5 лет (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе

особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей*. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности*. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Дети 5-6 лет (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни.

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Дети 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в

обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития***.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику

1.5 Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие»

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы для детей от 2 до 3 лет

1. 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
2. 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
3. Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
4. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
5. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы для детей от 3 до 4 лет

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
4. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
5. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
6. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
7. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
8. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
9. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
10. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
11. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
12. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
13. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
14. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

15. С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
16. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты
освоения Образовательной программы для детей от 4 до 5 лет**

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
4. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
5. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
6. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
7. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
8. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
9. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
10. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
11. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
12. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
13. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
14. С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
15. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты
освоения Образовательной программы для детей от 5 до 6 лет**

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
4. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
5. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
6. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
7. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

8. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
9. Владеет школой мяча.
10. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
11. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
12. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
13. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
14. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
15. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
16. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
17. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
18. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы на этапе завершения дошкольного образования

1. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
2. В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
3. Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
4. При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
5. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
6. Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
7. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
8. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
9. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
10. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

11. Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
12. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
13. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
14. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
15. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
16. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
17. Следит за правильной осанкой.
18. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
19. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
20. Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
21. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
22. Всегда следит за правильной осанкой
23. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
24. Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
25. Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
26. Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
27. Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Нормативные основания для формирования учебного плана (выдержка из СанПиН 2.4.1.1249-13) ПРИВЕДЕНЫ в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2.1. Учебный план реализации непосредственно организованной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Группа	Возраст	Длительность занятия (минут)	Кол-во раз в неделю	Всего в неделю:
Первая младшая	с 2 до 3 лет	10	3*	30 минут
Вторая младшая	с 3 до 4 лет	15	3*	45 минут
Средняя	с 4 до 5 лет	20	3*	1 час
Старшая	с 5 до 6 лет	25	3*	1 час 15 минут
Подготовительная к школе	с 6 до 7 лет	30	3*	1 час 30 минут

*Одно физкультурное занятие в неделю проводится на воздухе во время прогулки.

Сетка-расписание непосредственно организованной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

День недели	Группа	Время
Понедельник	Первая младшая	9.15-9.25
	Вторая младшая	9.30-9.45
	Средняя	10.00 – 10.20
Среда	Первая младшая	9.15-9.25
	Вторая младшая	9.30-9.45
	Средняя	10.00 – 10.20
Пятница	Первая младшая	17.30-17.40 на прогулке
	Вторая младшая	17.45-18.00 на прогулке
	Средняя	18.05-18.25 на прогулке

2.2 Методы, средства, формы реализации программы в области «Физическое развитие»

Традиционно, **методы** физического развития и воспитания делят на три группы:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации**

физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

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

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ЦДО					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут еж-но	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж-но
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 5-6 минут	Еж-но 6-10 минут	Еж-но 10-15 минут	Еж-но 15-20 минут	Еж-но 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
2. Учебные физкультурные занятия					
2.1 Совместные	2 раза в	2 раза в	2 раза в	2 раза в	2 раза в

занятия в спортивном зале	неделю по 10 минут	неделю по 15 минут	неделю по 20 минут	неделю по 25 минут	неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
3. Спортивный досуг					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал			
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе цдо

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно

3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4.	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа, шиацу	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	элементы упражнений хатха-йога.	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
7.	восточная гимнастика с элементами у-шу	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
8.	динамические паузы	ежедневно
9.	релаксация	2-3 раза в неделю
10.	музотерапия	ежедневно
11.	цветотерапия	2-3 раза в неделю
12.	психотерапия	2-3 раза в неделю
13.	сказкотерапия	ежедневно

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и

- гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
 4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
 5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
 6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

2.3. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Для детей третьего года рождения

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

Ходьба и упражнение в равновесии, в ползании и лазанье:

Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.

Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (враспынную), по кругу, не держась за руки.

Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.

Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

Упражнения в прыжках:

Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.

Упражнение в равновесии:

Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них.

Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше.

Упражнение в беге:

Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе.

Пробежать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Упражнение в катании, бросании, ловле и метании.

Построения и перестроения:

Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.

Музыкально-ритмические упражнения:

Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног

Исходные положения

Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).

Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).

Общеразвивающие упражнения:

Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).

Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.

Спортивные упражнения:

Спортивные упражнения

Катание на санках

Скольжение.

Ходьба на лыжах.

Катание на велосипеде.

Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Ходить по ровной лыжне ступающим шагом, делать повороты переступанием.

Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.

Подвижные игры:

«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».

Игры с бегом:

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка»

Игры с прыжками

Игры с подлезанием и лазаньем.

Игры с бросанием и ловлей:

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».

Игры на ориентировку в пространстве:

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

Для детей четвертого года рождения

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

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

2.4.2. Для детей пятого года рождения

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

Прыжки:, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и

двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Для детей пятого года жизни

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном

возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: **мячами, палками, обручами и**

т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Для детей шестого года рождения

Основные движения

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

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см,

шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

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

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

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

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

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево - вправо.

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

Для ног

Пружинистые приседания.

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

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Для детей седьмого года жизни

Основные движения

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

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

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

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

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь:

переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Поочередно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

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

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Элементы спортивных игр

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

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

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное

задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

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

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

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

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

Игры со сменой темпа движений

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

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

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

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

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

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.
Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.
Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.
Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

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

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

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

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

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

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

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

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

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

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

Парные упражнения

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

Подвижные игры

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

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

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

Подвижные игры

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

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

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

Для туловища

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

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

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

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

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

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

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

Упражнения и игры для развития ловкости

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

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

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

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

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

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

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

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

Подвижные игры

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

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

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8

	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

2.4 Примерное годовое и календарно-тематическое планирование, модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками ЦДО, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников в образовательной области «Физическое развитие»

Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие», организация совместной деятельности воспитателя с воспитанниками ЦДО, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников согласно возрастным особенностям детей приведено в ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

2.5. Перечень методических пособий, используемых при реализации программы

Перечень методических пособий, используемых при реализации программы, приведен в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим двигательной активности ЦДО

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			

	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.2. Предметно-развивающая среда

Важнейшим условием реализации основной общеобразовательной программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными. Важнейшие образовательные ориентиры:

- *обеспечение эмоционального благополучия детей;
- *создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- * развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- *развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Согласно п. 3.3. ФГОС ДО, предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- реализацию различных образовательных программ;
- в случае организации инклюзивного образования – необходимые для него условия;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество (шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	1
«шведская» стенка	1
косичка	1
Мешочки массажные	3
Платочки маленькие	25
Платочки больше	19
кегли	8
обручи пластмассовые \varnothing 70 см	11

Резиновые массажные коврики	5
Дорожка массажная	1
кубики мягкие	12
гимнастические палки, пластмассовые	11
мячи резиновые \varnothing 20см	12
мячи пластмассовые	35
скакалки	8
ориентиры	5
коврики для выполнения упражнения	4
магнитофон	1
CD-диски	фонотека
Маски для игр	9
	1
<i>нестандартное</i>	
мячи hop (о 45см,)	2
мячи массажные	11
мячи «мякиши» \varnothing 8см	11

5.1.1. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество (шт.)
Спортивный комплекс	2
Дуга средней формы	2

Выписка из СанПиН 2.4.1.1249-13

ХII. Требования к организации физического воспитания

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.3. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка).

Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

Рекомендуемое количество детей в группе
для занятий по физическому развитию и их продолжительность
в зависимости от возраста детей в минутах

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	от 1 г. 7 м. до 2 лет	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	2 - 4	4 - 6	8 - 12	Вся группа
Длительность занятия	6 - 8	8 - 10	10 - 15	15

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

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

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

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 дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

12.7. При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50

минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

12.8. При использовании сауны с целью закаливания и оздоровления детей необходимо соблюдать следующие требования:

- во время проведения процедур необходимо избегать прямого воздействия теплового потока от калорифера на детей;

- в термокамере следует поддерживать температуру воздуха в пределах 60 - 70 °С при относительной влажности 15 - 10%;

- продолжительность первого посещения ребенком сауны не должна превышать 3 минут;

- после пребывания в сауне ребенку следует обеспечить отдых в специальной комнате и организовать питьевой режим (чай, соки, минеральная вода).

12.9. Дети могут посещать бассейн и сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне и нахождения их в сауне.

12.10. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	ОРУ	Основные виды движений					
			Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание, бросание, метание
1	2	3	4	5	6	7	8	9
СЕНТЯБРЬ								
I, II	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Без предметов	Свободная ходьба за инструктором		Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35 – 30 см)			
III, IV	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Без предметов	Ходьба враспынную	Бег враспынную	Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями.		Ползание на четвереньках, проползти под веревку (высота 40 – 45 см)	Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2 – 3 раза каждой)
ОКТЯБРЬ								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Без предметов					Лазанье по гимнастической стенке любым способом. (индивидуально по 2 – 3 раза.)	
		<i>Подвижная игра «Догоните мяч»</i>						
I	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	С платочками			Ходьба по доске		ползанием на четвереньках по полу до определенного места (поточно по 2 – 3 раза.)	Прокатывание мяча. (повтор 2 – 3 раза)
		<i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>						
II	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	С мешочком	Ходьба	Бег		Прыгать через веревку на двух ногах		Бросание мешочков в горизонтальную цель – обруч на расстоянии 80 см правой и левой рукой.
		<i>Подвижная игра «Догоните меня»</i>						

Ш	Учить детей ходить по гимнастической скамейке, бросанию из – за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	С кубиками	Ходьба	Бег	Ходьба по гимнастической скамейке		Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40 – 35 см)	Бросание мяча на дальность из – за головы
	<i>Подвижная игра «Догони мяч»</i>							
	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из – за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	С мячами	Ходьба	Бег		Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на полу.		Бросание мяча двумя руками на дальность из – за головы
Ш	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно	С погремушкой	Ходьба с погремушкой в разном темпе.	Бег с погремушкой в разном темпе.				Бросание мяча на дальность от груди Прокатывание мяча от инструктора к ребенку и обратно.
	<i>Подвижная игра «Через ручеек»</i>							

	слушать и ждать сигнала для начала движений.							
IV	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	С ленточкой	Ходьба с ленточкой в руках.	Бег с ленточкой в руках.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.			Бросание мяча на дальность от груди.
	<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>							
IV	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	С платочками	Ходьба со сменой темпа	Бег со сменой темпа	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.			Бросание и ловля мяча.
	<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>							
НОЯБРЬ								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в	С мешочком	Ходьба	Бег	Перешагивание через 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли), высота 10—15 см.	Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку		Метание на дальность правой и левой рукой

	переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	<i>Подвижная игра «Догоните меня»</i>						
	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	С мячом	Ходьба	Бег	Перешагивание через препятствия (кубики)		Ползание по дорожке (между двух длинных веревок)	Катание мячей (расстояние 1 —1,5 м)
II	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	На стуле	Ходьба между стульями и бег чередуются	Бег между стульями и ходьба чередуются	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Метание шишек на дальность правой и левой рукой
		<i>Подвижная игра «Догони мяч»</i>						

	Развивать у детей умение организовано перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.	с флажком				Прыжки в длину с места через веревку	Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку (поточно)	
		<i>Подвижная игра «Догони мяч»</i>						
Ш	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	Без предметов	Ходить по кругу, взявшись за руки			Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.	Метание в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой	
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
Ш	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	с платочком			Ходьба по гимнастической скамейке		Катание мяча в воротца (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м	
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						

IV	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	с погремушками			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно. Расстояние между веревками 15—20 см			
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>							
	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	Без предметов					Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>							
ДЕКАБРЬ									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию дви-	С шишкой					Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Метание на дальность правой и левой рукой.	
<i>Подвижная игра «Поезд»</i>									

I	жений.						
	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	С лентой			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.		Бросание и ловля мяча.
<i>Подвижная игра «Поезд»</i>							
II	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	<i>На стульях</i>	Ходьба между стульями за воспитателем.	Бег между стульями за воспитателем.	Ходьба по гимнастической скамейке.		Бросание на дальность мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой одновременно всей группой (по 2—3 раза каждой рукой).
	<i>Подвижная игра «Самолеты»</i>						
II	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать	<i>С обручем</i>	Ходьба между обручами, разложенными в рассыпную на полу.	Бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу.	Ходьба по гимнастической скамейке.		Лазанье по гимнастической стенке любым способом (припаяным или чередующимся шагом).

	чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	<i>Подвижная игра «Самолеты»</i>						
III	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	С мешочком					Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик (обруч) на расстоянии 80—100 см.
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	С мячом					Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками.
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
IV	Учить детей	Без предмета				Прыжки в длину		

	прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.				Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	с места на двух ногах		
<i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i>								
	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	С флажком					Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой.
<i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i>								
ЯНВАРЬ								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно	С платочком					Лазанье по гимнастической стенке	Катание мяча в воротцах.
<i>Подвижная игра «Догони меня»</i>								

	играть.							
	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	С погремушкой					Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см)
		<i>Подвижная игра «Догони меня»</i>						
II	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	С кубиками				Прыжки в длину с места на двух ногах.		Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и	С шишками	Ходьба в разные стороны (врассыпную).	Бегом в разные стороны (врассыпную).	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	

	<p>подлезании под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</p>	<p><i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i></p>						
Ш	<p>Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.</p>	С лентой			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.			Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.
	<p><i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i></p>							
Ш	<p>Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть</p>	С мешочком				Прыжки в длину с места на двух ногах		Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.
	<p><i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i></p>							

	внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.							
IV	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.	С обручем	Ходьба в быстром и медленном темпе	Бег в быстром и медленном темпе	Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть		Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	
		<i>Подвижная игра «Жуки»</i>						
	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе	С мячом			Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 35—30 см			Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.
		<i>Подвижная игра «Жуки»</i>						
ФЕВРАЛЬ								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	На стуле	Ходьба в колонне по одному между стульями	Бег в колонне по одному между стульями				Метание вдаль двумя руками из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1 — 1,5 м
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</i>						
	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.	С флажком				Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.	
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						
II	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и	Без предмета	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки в длину с места, стоя у веревки.		Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка).
		<i>Подвижная игра «Кошка и мышки»</i>						

	чувства равновесия.				Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом			Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.
	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	С платочком						
		<i>Подвижная игра «Кот и мышки»</i>						
III	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	С погремушкой			Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого.	Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10— 12 см		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
		<i>Подвижная игра «Догоните меня»</i>						
	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации	С кубиками						Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку).
		<i>Подвижная игра «Догоните меня»</i>						

	движений, учить помогать друг другу.							
IV	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	С шишкой					Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик	Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м
	<i>Подвижная игра «Поезд»</i>							
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	С лентой			Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	Прыжки в длину с места		
<i>Подвижная игра «Поезд»</i>								
МАРТ								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	С мячом	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному.				Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м
	<i>Подвижная игра «Кошка и мышки»</i>							
I	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия	С обручем	Ходьба между обручами	Бег между обручами	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть.			Бросание мяча на дальность из-за головы.
	<i>Подвижная игра «Кошка и мышки»</i>							
II	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть	С мешочком			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой
	<i>Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)</i>							

	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.</p>	На стуле	Ходьба между стульями.	Бег «змейкой» между стульями.	Ходьба по гимнастической скамейке		Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.	
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
Ш	<p>Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.</p>	С флажком	Ходить по кругу взявшись за руки	Бег враспынную	Ходьба по шнуру, положенному на пол	Прыжки в длину с места на двух ногах		Метание на дальность правой и левой рукой
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
	<p>Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по</p>	Без предметов			Ходьба по наклонной доске с последующим заданием —			Бросание и ловля мяча.

	наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.				доползти на четвереньках до определенного места			
<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>								
IV	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	С платочком	Ходьба в колонне по одному с платочком в руке.	Бег в колонне по одному с платочком в руке.		Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	
	<i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>							
	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	С погремушкой	Ходьба в рассыпную с погремушкой в руке.	Бег в рассыпную с погремушкой в руке.	Ходьба на четвереньках друг за другом	Прыжки с гимнастической скамейки		Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой
<i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>								
АПРЕЛЬ								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Без предметов	Ходьба друг за другом со сменой направления	Бег друг за другом со сменой направления	Ходьба по гимнастической скамейке			Бросание мяча инструктору и ловля мяча
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
I	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя	С платочком	Ходьба в колонне по одному с платочком в руке	Бег в колонне по одному с платочком в руке		Прыжки в длину с места на двух ногах.	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
II	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро	С погремушкой						Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						

	реагировать на сигнал.							
	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	С кубиками			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту
		<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						
III	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение	С шишками	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки		Метание шишек на дальность правой и левой рукой
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя	С лентой			Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть			Бросание и ловля мяча.
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
IV	Продолжать учить	С обручем	Ходьба в	Бег в медленном и			Ползание на четвереньках по	Бросание мяча на дальность от

	детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений		медленном и быстром темпе с обручем и руках	быстром темпе с обручем и руках			гимнастической скамейке	груди
<i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i>								
	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве	С мешочком	Ходьба за воспитателем со сменой направления	Бег за воспитателем со сменой направления	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой
<i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i>								
МАЙ								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить	С мячом			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки в длину с места на двух ногах		Бросание на дальность из-за головы обеими руками
<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>								

	согласовывать свои движения с движениями других детей							
	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	На стуле	Ходьба «змейкой» между стульями	Бег «змейкой» между стульями			Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой
		<i>Подвижная игра «Пузырь»</i>						
II	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	С платочком			Ходьба по гимнастической скамейке			Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
	Продолжать учить детей прыжкам и длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать	Без предметов				Прыжки в длину с места на двух ногах.		Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Катание мяча.

	мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.							
		<i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i>						
III	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	С мячом	Ходьба за воспитателем со сменой направления.	Бег за воспитателем со сменой направления.	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть			Бросание мяча на дальность через сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку
		<i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>						
	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, совершенствовать чувство равновесия.	С обручем	Ходьба с обручем в руках со сменой темпа	Бег с обручем в руках со сменой темпа			Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть.	Катание мяча.
		<i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>						
IV	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной	С мешочком				Прыжки в длину с места на двух ногах		Бросание мешочков на дальность правой и левой

рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.							рукой
	<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						
Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	С мячом			Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее			Бросание мяча через сетку и в сетку
	<i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>						

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/тема	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с семьей
Сентябрь				
I	Задачи: Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Пензулаева Л.И., с. 27	Игрушки: кукла, мишка, два шнура.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра «Пойдем в гости» 2. Ходьба между двумя линиями П/и «Бегите ко мне» 3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.	
II	Задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте. Пензулаева Л.И., с. 28	Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.	1. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки на двух ногах на месте. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.	
III	Задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Пензулаева Л.И., с. 29	Мячи по кол-ву детей в одной подгруппе, два шнура.	1. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Игра «Пойдем гулять» 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.	
IV	Задачи: Учить детей ходить и бегать	Две стойки, шнур, по две	1. Ходьба и бег в колонне по	

	колонной по одному всей группой, пролезать под шнур. Пензулаева Л.И., с. 31	погремушки на каждого ребенка.	одному, за воспитателем. Игра «Поезд» 2.Общеразвивающие упражнения. Игра «доползи до погремушки». 3.П/и «Найди свой домик» 4. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.	
Октябрь				
I	Задачи: Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Пензулаева Л.И., с. 33	По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.	1. Ходьба и бег по кругу. Построение вокруг кубиков. 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение на равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 4. Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте. П/и «Наседка и цыплята». 5. Игра м/п «Найди цыпленка»	
II	Задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей Пензулаева Л.И., с. 34	Мячи по кол-ву детей, шнур, две рейки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд». 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».	
III	Задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.	Мячи, плоские обручи (диаметр 30-35 см) по кол-ву детей.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. 4. Ползании на четвереньках.	

	Пензулаева Л.И., с. 36		П/и «Поезд» 5. Ходьба в колонне по одному	
IV	Задачи: Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Пензулаева Л.И., с. 37	Стулья по кол-ву детей, два шнура, две стойки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур на четвереньках. 4. Ходьба и бег между двумя линиями. П/и «Бегите к флажку».	
Ноябрь				
I	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в прыжках. Пензулаева Л.И., 39	По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Бег и ходьба выполняются по команде. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед П/и «Мышки в кладовой». 5. Игра «Где спрятался мышонок?»	
II	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 40	Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по кол-ву детей в группе.	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, бег враспынную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в обруч и из обруча 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними. П/и «Грамвай» 5. Ходьба в колонне по одному.	
III	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить	По две погремушки на каждого ребенка, большой	1. Ходьба и бег колонной по одному. Изменение темпа по	

	мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Пензулаева Л.И., 42	мяч.	сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м) 4. Ползание на четвереньках в прямом направлении. П/и «По ровненькой дорожке» 5. Игра м/п	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Пензулаева Л.И., 43	По два кубика на каждого 4-6 дуг (высота 50 см), два шнура и рейка.	1. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под дугу на четвереньках. 4. Ходьба между двумя линиями П/и «Найди свой домик»	
Декабрь				
I	Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Пензулаева Л.И., 45	Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30см), 2 стойки и шнур.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Наседка и цыплята». 4. Игра м/п.	
II	Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча. Пензулаева Л.И., 46	Кольца (от кольцеброса) по кол-ву детей, 2-3 скамейки, мячи по кол-ву детей в группе, резиновые дорожки.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу.	Мячи по кол-ву детей в группе, рейки или шнуры для ориентира.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под 2-4	

	Пензулаева Л.И., 47		дуги. П/и «Воробышки и кот». 4. Ходьба колонной по одному.	
IV	Задачи: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 48	По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Птички и птенчики». 5. Ходьба колонной по одному.	
Январь				
I	Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в пряхках, продвигаясь вперед. Пензулаева Л.И., 50	Платочки по кол-ву детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.	1. Ходьба парами и врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске (шириной 10 см), руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П/и «Кролики» 5. Ходьба в колонне по одному.	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению ну полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Пензулаева Л.И., 52	По два флажка на каждого ребенка, две скамейки, мячи и стулья по кол-ву детей в подгруппе.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 4. Прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубиков). П/и «Трамвай» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Пензулаева Л.И., 53	Мячи по кол-ву детей в подгруппе, 4 дуги, шнур для игры.	1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу через ворота. 4. Подлезание под дугу, не	

			касясь руками пола. П/и «Лягушки» 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 55	Мячи по кол-ву детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Найди свой цвет» 4. Игра м/п	
Февраль				
I	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Пензулаева Л.И., 57	По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5-6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игр.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба, перешагивания через шнуры. П/и «Мыши в кладовой». 4. Ходьба в колонне по одному.	
II	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При прыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 58	Обручи по кол-ву детей, 2 скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки. 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. П/и «Птички в гнездышках». 5. Игра «Угадай, кто кричит».	
III	Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Пензулаева Л.И., 59	Мячи на каждого ребенка, 5-6 шнуров (косичек), 2 стойки и шнур.	1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Воробышки и кот».	

			5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 61	4 обруча (диаметр 50 см), две доски, флажки по кол-ву детей.	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по доске. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному с флажками.	
Март				
I	Задачи: Ходит и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед. Пензулаева Л.И., 63	По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м). приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П/и «Кролики». 5. Игра «Найди кролика».	
II	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Пензулаева Л.И., 64	По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по кол-ву детей в подгруппе.	1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прокатывание мяча между предметами П/и «Поезд». 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в	Мячи по кол-ву детей, две скамейки.	1. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному.	

	ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Пензулаева Л.И., 65		2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча о землю двумя руками и ловя его. 4. Ползание по доске. П/и «Поймай комара» 5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг). Пензулаева Л.И., 66	По два флажка на каждого ребенка, 6-8 брусков.	1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лестницу. 4. Ходьба с перешагиванием через бруски. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному.	
Апрель				
I	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Пензулаева Л.И., 68	2-3 скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке. 4. Прыжки в длину с места П/и «Наседка и цыплята» 5. Игра «Где цыпленок?»	
II	Задачи: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Пензулаева Л.И., 69	Обручи по кол-ву детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.	1. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Бросание мяча о бол двумя руками. П/и «По ровненькой дорожке» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске. Пензулаева Л.И., 70	Мячи по кол-ву детей, две доски, большой шнур.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 4. Ползание по доске.	

			П/и «Лягушки». 5. Ходьба в колонне по одному	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учит влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Пензулаева Л.И., 71	Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет» 5. Игра м/п	
Май				
I	Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Пензулаева Л.И., 73	Кольца (о кольцеброса) по кол-ву детей, 2 скамейки, 6-8 шнуров.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке. П/и «Мыши в кладовой». 4. Игра «Где спрятался мышонок?»	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Пензулаева Л.И., 73	По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. П/и «Поезд» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Пензулаева Л.И., 74	Мячи по кол-ву детей, две скамейки, шнур.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 4. Ползание по скамейке. П/и «Воробышки и кот» 5. Ходьба в колонне по одному.	

IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе, отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге враспынную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Пензулаева Л.И., 75</p>	<p>Две лесенки, две доски, 5-6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег враспынную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба в колонне по одному. 	
----	--	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. Развивать слуховое и зрительное восприятие.			
	1 часть	Ходьба в колонне по одному, по высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
	2ч ОРУ	Без предметов	С флажками	« В гости к игрушкам.»	« Дружная семья.»
	ОВД	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина — 3м, ширина — 15см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина — 10 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с ползанием под дугу.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение — стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу поточно 2 колоннами.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке(высота — 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.
	3 часть	« Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному	« Пробеги тихо» игра м/п « Карлики и великаны»	п/и «Соберись у мячей» игра м/ п «Хочешь с нами поиграть?»	« Подарки» игра м/п «Пойдем в гости.»
Занятия на воздухе		1	2	3	4

	Задачи 1 часть 2 часть 3 часть	<p>Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей, воспитывать интерес к спортивным играм. Развивать двигательное творчество, гармоничность, координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p> <p>Ходьба и бег за воспитателем, с различным положением рук, и/у на внимание.</p> <p>Разминка «Угадайка». Игры и упражнения по интересам.</p> <p>П/и «Самолёты.» Ходьба с разным положением рук. П/и «Цветные автомобили.» Ходьба в колонне по одному.</p>			
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Октябрь	Задачи	<p>Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах. Воспитывать старательность, организованность.</p>			
	1 часть	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал- построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках</p>			
	2 ч ОРУ	Без предметов	К. «Во саду ли в огороде.»	С мячом	Комплекс «В лесу.»
	ОВД	<p>Ходьба по гимнаст. скамейке, по середине- присесть.</p> <p>Прыжки на двух ногах до предм.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах до шнура, перешагнуть и пойти дальше.</p>	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, и/п стоя на коленях.</p> <p>Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>Подлезание под дуги.</p> <p>Ходьба по доске (ширина- 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между надувными мячами, положенными в две линии.</p>	<p>Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p>
	3 часть	П/и «Мы веселые ребята.»	П/и «Сторож и зайцы»	П/и «цветные»	П/и «Грибы-шалуны.»

	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Угадай-ка.»	автомобили.» Танцевальные движения.	Игра м/п «Назови гриб.(ягоду).»
Занятия на воздухе 4	1	2	3	
Задачи 1 часть	Учить детей сохранять равновесие, стоя на возвышенной опоре. Закреплять перелезание через поперечные шины правым и левым боком, запрыгивать на продольные шины. Закреплять умение кататься на трех колесном велосипеде. Развивать силу, ловкость. Воспитывать целеустремленность, жизнестойкость. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную.			
2 часть 3 часть	Разминка «Ветерок» Ходьба по буму, перелезание через шины П/и «Кот и мыши.»	Р. «В огороде у ребяток.» Запрыгивание на продольные шины, катание на велосипеде. П/и «Зайка.»	«Огуречик,огуречик.» Катание на велосипеде, ходьба по буму. П/И «Мы весёлые ребята.»	Р. Мы корзиночки несём.» Перелезание через шины, запрыгивание на продольные шины. «Полоса препятствий.»

месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Упражнять: - В ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; В бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; В прыжкам на двух ногах; В перебрасывании мяча и др.; В ползании на животе по скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Воспитывать ловкость, внимательность.			
	1-я часть:	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой. С изменения направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.			
	2 ч ОРУ	К. «Осенние листочки.»	К. «На прогулку мы идем.»	С мячом	К. «Как у нас в квартире.»
	ОВД	Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через бруски	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подбрасывание мяча вверх

		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика.	Ходьба по шнуру(по кругу). Прокатывание мяча между линиями, поставленными в одну линию	и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото» Подвижная игра «Ножки» Игровое задание «Сбей кеглю»
	3-я часть	П/и «Шишки, желуди, орехи.» И м/п «Солнце, дождик, ветер.»	П/и «Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке.»	П/и «найдем башмачок.» Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений.	П/и «Мышки в доме» игра м/п «Уборка.»
	Занятия на воздухе 4	1	2	3	
	Задачи 1 часть 2 часть	Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину, броском двумя руками из-за головы и броском от груди. Закреплять правильность одхватывания рейки гим. Стенки. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата. Ходьба и бег в колонне по одному, дыхательные упражнения. Разминка « На прогулку мы идем.»Подбрасывание и ловля мяча в движении, и/у «Мой веселый, быстрый мяч.»Лазанье по гим. Стенке, П/и «Забей гол .» Ходьба в колонне по одному с выполнением движений по показу.			
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Декабрь	Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер. Совершенствовать зрительное и слуховое восприятие.			
	1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			

2 ч ОРУ	Комплекс . «Зима пришла.»	Комплекс «Верные друзья».	Комплекс «Котята»	К. «Новый год ,новый год , у дверей,у ворот.»
ОВД	Прыжки со скамейки(20 см) Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки(25 см) Прокатывание мячей между предметами Ходьба и бег по ограниченной площади опоры(20 см)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через 5-5 набивных мячей.	Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков(вверх, вниз) Ходьба по скамейке(руки на поясе) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах. Спрыгивание с гимнастической стенки.
3 часть	П/и «Мороз.» игра м/п «Снежинки.»	П/и «Кролики.» игра м/п «За собачкой.»	П/и «Кот и мыши.» игра м/п «Найди маму.»	П/и «Волшебные снежинки.» И. м/п «Вокруг снеж. бабы.»
Занятия на воздухе 4	1	2	3	
Задачи	Учить ходить скользящим шагом на лыжах без палок. Закреплять технику катания на санках. Упражнять в метании снежков в горизонтальную цель.Развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение преодолевать скромность, скованность.			
1 часть	Построение в шеренгу, п/и «встань около лыж.» Разминка «здравствуй зимушка-зима.»			
2 часть	Ходьба на лыжах,метание снежков в гориз. Цель		Катание на санках, метание снежков в цель	
3 часть	. И /у « кто первый?»		И/у «Кто лучше проскользит?»	

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
В а	№	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

занятия				
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу.</p> <p>Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>Вызвать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений, развитие психофизических качеств.</p>			
1 часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между двумя предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
2 ч ОРУ	С мячом	К. «Нам мороз не почем.»	Комплекс «Птички невелички»	Комплекс «Цыплята»
ОВД	<p>Отбивание мяча одной рукой о пол(4 – 5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах(ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>Отбивание мяча о пол(10-12 раз) фронтально по подгруппам</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа</p>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть.</p> <p>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть.</p> <p>Перешагивание через кубики.</p> <p>Ходьба с перешагиванием сквозь рейки лестницы(25 см от пола)</p>
3 часть	П/И «Найди себе пару» Ходьба по ребристой доске.	П/и «Пятнашки.» Игра м/п «Ровным кругом.»	П/и «Совушка.» Игра м/п «Найдём синичку.»	П/и «Гуси-лебеди.» Игра м/п «Найди цыплёнка.»
Занятия на воздухе 4	1	2	3	
	Учить владеть хоккейной клюшкой и шайбой в разных игровых ситуациях. Закреплять умения ходить скользящим шагом на лыжах. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Развивать умение восстанавливать дыхание. Воспитывать чувство взаимопомощи. Ходьба друг за другом по лыжне на лыжах. Дыхательные упражнения.			

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, преодолевать скованность.</p>			
	1-я часть	Ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.			
	2ч ОРУ	Комплекс. «На окне в горшочках, выросли цветочки.»	Комплекс «Рыбка, рыбка – озорница.»	Комплекс «Мы веселые ребята.»	Комплекс «У медведя во бору.»
	ОВД	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры. Ходьба по скамейке на носках.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. Прыжки на правой и левой ноге до кубика.</p>	<p>Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек» Игровое «Пробеги по мостику» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>
	3 часть	П/и «Цветочки в горшочки.» Х/и «Цветочный хоровод.»	П/и «Невод.» Игра м/п «Самый	«Полоса препятствий.» Игра м/п «Чтобы сильными,	П/и «Во берлоге ,во лесу.» Игра м/п «К кому

		внимательный.»	ловкими быть.»	пойдёшь.»	
	Занятия на воздухе 4	1	2	3	
	<p>Задачи: Учить детей спускаться на санках с невысокой горы проезжая ворота, тормозя ногами. Закреплять навыки скольжения по ледяной дорожке, ведения шайбы клюшкой в разных направлениях. Развивать умение метать снежки в вертикальную цель. Воспитывать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.</p> <p>1-я часть: Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Бег в рассыпную с заданиями.</p> <p>2-я часть: И/у «Снежные человечки катаются на санках» И/у «Меткие стрелки.» Ведение шайбы клюшкой в разных направлениях</p> <p>Скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>3-я часть: П/и «Эстафета.»</p>				
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ц	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Апрель	Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.</p> <p>Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать жизнерадостную, целеустремлённую личность.</p>			
	1-я часть:	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.</p>			
	ОРУ	Без предметов	К. «Веселый пешеход.»	С косичкой	Без предметов
	ОВД	<p>Прыжки в длину с места(фронтально)</p> <p>Бросание мешочков в горизонтальную цель(3-4 раза) поточно.</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах да флажка между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать,</p>	<p>Ходьба по наклонной доске.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Прокатывание мяча вокруг</p>

	рукой несколько раз		пройти	кегли двумя руками.
3 часть	п/и «Совушка.» Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений.	П/и «Цветные автомобили.» Игра м/П «Светофор.»	п/и «Удочка.» игра м/п «Угадай по голосу.»	П/И «Котята и щенята.» Ходьба и танцевальные упражнения.
Занятия на воздухе.		1	2	3
4				
Задачи	Учить детей выполнять прыжок в длину с места, оценивать правильность выполнения и.п. , толчка, приземления. Закреплять умения детей перелезания через бревно.Упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. Развивать выносливость. Воспитывать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений.			
1 часть	Ходьба в колонне, бег по извилистой дорожке И/у «По ровненькой дорожке.»			
2 часть	Разминка « Веселый пешеход.»			
	Прыжки в длину с места мешочков	Лазанье по гим.лестнице.	Перелезание через бревно.	Метание
3 часть	И/у «Обезьяны.» «Медвежата.» П/и «Полоса препятствий.»	И/у «Кто дальше?»	И/у «Птички.»	И/у

		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Март	Задачи	Учить правильно принимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Преодоление недостатков на фоне зрительной патологии			
	1 часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком враспынную; Ходьба и бег парами; с выполнением заданий по сигналу ; перестроение в колонну по три.			

	2 ч ОРУ	Комплекс «Мамин день.»	К. «Мамины помощники.»	Комплекс «Мы сильные.»	Комплекс. «Ждем к себе мы в гости птиц.»
	ОВД	Прыжки в длину с места(фронтально) Перебрасывание мешочков через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу(сидя, ноги врозь)	Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях .	Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону. Перешагивание через шнуры положенные в одну линию. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик	Ходьба по наклонной доске. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе , на середине доски перешагивать через набивной мяч. Прыжки на двух ногах через кубики.
	3 часть	П/И «Солнышко и дождик.» Игра м/П «Каравай.»	П/и «Найди пару.» И.м/п.»Сегодня маме помогаем.»	П/и «Мыши в кладовой.» Игра м/п «Оладушки.»	П/и «Птицы и кошка.» Игра м/п «Куда спряталась кошка.»
	Занятия на воздухе 4	1	2	3	
	Задачи	Знакомить детей со способом перелезания через бревно, находясь на высоте 60 см. Закреплять умение детей отбивать мяч о стенку,упражнять ловле мяча. Развивать согласованность движения рук и ног при метании, ловкость. Воспитывать преодолевать недостатки на фоне зрительной патологии.			
	1 часть	Ходьба в колонне, ходьба парами, бег в рассыпную.			
	2 часть	ОРУ без предметов			
	3 часть	Перелезание через бревно , отбивание мяча о стену, метание мешочка вдаль. И/у с мячом. П/ и «Кто быстрее?»			
Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность,			

	в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; Побуждать детей к настойчивости при достижении конечного результата.			
1-я часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе.			
2 ч ОРУ	С кубиками	К. «Наш город весной»	Комплекс. «Первые цветочки у Кати в садочке.»»	Комплекс «У жука сегодня день рождения.»
ОВД	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах Метание правой и левой рукой на дальность.	Метание правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочки»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игровое задание «Один - двое» Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
3 часть	П/и «зайцы и волк.» Игра м/п «Колпачок и палочка.»	П/и «трамвай.»Игра м/п «Мы по городу гуляем»	П/и «Садовник.» Игра м/п «Найди цветочек.»	П/и « Пчёлки и ласточки.» И.м/п «Назови насекомое.»
Занятия на воздухе 4	1	2	3	
Задачи	Учить детей водить двухколёсный велосипед, делать повороты, затем ездить в произвольном направлении. Отрабатывать технику движений на спортивных снарядах, обогащая творческие двигательные возможности и способности детей. Укреплять маскулатуру. Развивать моторную память, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать преодолевать страх.			
1 часть	Ходьба в колонне. Ходьба со словестными инструкциями. Разминка « Мы по городу гуляем.»			
2 часть	Вожделение велосипеда. И/у « Целься вернее.»	Повороты на велосипеде. И/у «Волшебные фигуры.»	Вожделение велосипеда в разных направлениях. И/у «Делай то, что тебе нравится.»	
3 часть	П/и «Кто быстрее до флажка?» Ходьба.			

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ц				

№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить детей выполнять переход с одного пролёта на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры. Воспитывать у детей стремление к участию в выполнении двигательных упражнений.			
1-я часть	Ходьба в колонне. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга.			
2-я часть ОРУ	Комплекс «Лето.»	С флажком.	С мячом.	Без предметов
ОВД	Лазанье по гим. Стенке-переход на соседний пролет-спуск по нему. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м. Подлезание под дугу Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	Бросок малого мяча одной рукой снизу с расстояния 3 м. Лазанье по гим. Стенке, спуск по соседнему пролету. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Бросок большого мяча двумя руками от груди. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.
3-я часть	П/и «пастух и стадо.» Ходьба.	П/и «Подарки.» И м/п « пойдём в гости.»	П/и «Бездомный заяц.» Ходьба с изменением направления.	П/и «Хитрая лиса.» Танцевальные упражнения.
Занятия на воздухе				
	1	2	3	4
Задачи	Учить детей метанию на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу, выполнять энергичный бросок. Закреплять умение водить двухколесный велосипед в разных направлениях, умение выполнять перелезание через бревно. Развивать у детей самоконтроль за выполнением знакомых движений. Воспитывать целеустремленность.			
1-я часть	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. И/у «Найди свою пару.»			
2-я часть	ОРУ без предметов.			
3-я часть	Бросок мешочка от плеча вдаль. Перелезание через бревно. И/у «По лесной тропинке.»	Вожделение велосипеда в разных направлениях. Бросок мешочка в цель-гориз.(вертикальную)	Перелезание через бревно. И/у «Самый меткий.»	

Июнь

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Июль	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить детей при метании на дальность использовать дугообразную траекторию, предложить детям самостоятельно сравнивать траекторию полета мешочка при броске одной рукой снизу. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. Приучать детей в прыжках в высоту с места, энергично отталкиваясь, используя взмах руками. Развивать ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать уверенность в себе.			
	1-я часть	Ходьба в колонне. Ходьба парами. Прыжки двумя колоннами между предметами. Бег. Ходьба.			
	2-я часть ОРУ	С кубиками	С мешочками.	Без предметов.	С палками.
	ОВД	«Перебрось мешочек через шнур.» Перелезание через бревно. Прыжки в высоту с места.	Метание мешочка в корзину с расстояния 3 м. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см.) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Метание мешочка в обруч с расстояния 3 м. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через бревно.	Перепрыгивание через палки на расстоянии 50 см. Прыжки в высоту с места, энергично отталкиваясь. Ходьба по ограниченной площади опоры (20 см.)
	3-я часть	П/и «Карусели.» И м/п «Где спрятано?»	П/и «Поезд.» Ходьба обычным шагом и на носочках.	П/и «Птичка и птенчики.» И м/п «Не боюсь.»	П/и «Котята и щенята.» Ходьба в колонне по одному.
	Занятия на воздухе	1	2	3	4
		Упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения. Закреплять приёмы выполнения лазанья, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты. Уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых условиях. Развивать ловкость, моторную память, ориентировку в пространстве. Воспитывать поддерживать друг друга.			

		<p>Ходьба в колонне. Бег туссой. Ходьба с высоким подниманием колен. И/у «По тропинке мы идём.»</p> <p>Разминка. «Силачи.»</p> <p>Бег на скорость . Бег на скорость парами. Бег на скорость тройками. Ходьба и бег по накл. Доске</p> <p>Лазанье, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты.</p> <p>П/и «Зайцы и волк.» П/и «Бездомный заяц.» П/и «Кролики в огороде.» П/и «Охотники и зайцы.»</p> <p>Ходьба по беговой дорожке, дыхательные упражнения.</p>
--	--	--

Месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Август	№ занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить детей влезать на гимнастическую стенку разными способами. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Упражнять в выполнении знакомых движений на различных снарядах .Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Развивать самоконтроль и самооценку полученного результата. Воспитывать целеустремленную личность.			
	1-я часть	Ходьба в колонне ,бег , игровое упражнение « Делай, как я.»			
	2-я часть ОРУ	С флажками.	С обручем	С косичкой	Без предметов
	ОВД	Прыжки в длину с места(фронтально). Ползание по гим. Скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	Лазанье по гим.стенке чередующимся шагом. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами , поставленными в один ряд. Ходьба по гим. Скамейке с перешагиванием через кубики.	Ходьба по гим. Скамейке приставным шагом. Лазанье по гим.стенке с продвижением вправо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки в длину с места. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см., высота 35см. Перебрасывание мячей друг другу
3-я часть	П/ и «Совушка.» Ходьба в колонне по одному	П /и «Воробышки и автомобиль.»	П/и « Птички и кошки.» И м /п Угадай по голосу.»	П/и « Котята и щенята.» Ходьба и танцевальные	

	на носках с выполнением дых. Упражнений.	И м/п « Стоп.»		упражнения.
Занятия на воздухе	1	2	3	4
Задачи	Учить детей владеть техникой владения скакалкой. Закреплять умения вождения двухколесного велосипеда в заданном направлении. Выявить интересы , способности, умение проявлять творчество при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Развивать умение переходить от бега к лазанью. Воспитывать ловкость, смекалку.			
1 часть	Ходьба в колонне. Ходьба со сменой ведущего. Бег семенящим шагом, змейкой.			
2 часть	ОРУ без предметов. ОВД :И/У «Полоса препятствий.»			
3 часть	П/и «Ловишки.»	П/и « Озорные обезьянки.»	П/и «Медведь и пчелы.»	П/и «Поручения.»
	Ходьба и бег в умеренном темпе по беговой дорожке.			

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только при-ходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;

2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);

6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

11. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»,

12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.

14. Создание газет для родителей и т. п.

15. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ЦДО, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС, 2015.
2. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа/ авт.- сост. В. Н. Кастрыкина, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2015.
3. Организация деятельности детей на прогулке. Средняя группа/авт.- сост. Т. Г. Кобзева, И. А. Холодова, Г. С. Александрова. -Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013.- 330 с.
4. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7лет/ авт. – сост. Е. И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014.
5. Бабенкова, Е. А., Параничева, Т. М. Подвижные игры на прогулке.- М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с.
6. Физическое развитие детей 2-7 лет : сюжетно – ролевые занятия/ авт. – сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229с.