

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 15 "Алёнушка" пристра и оздоровления"**

ОБСУЖДЕНО

педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 15 «Алёнушка»
пристра и оздоровления»
Протокол № 1 от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Матюшкина И.В.
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 15 «Алёнушка»
пристра и оздоровления»
Приказ № 75 - Од от 31.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3-8 ЛЕТ**

Составитель программы:
инструктор
по физической культуре
Наталья Борисовна Панкова

Содержание	2
1. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1 Цель и задачи (с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 15 «Алёнушка» присмотра и оздоровления» и примерной ООП ДО.	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.	5
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей 3 – 8 лет.	7
1.1.4. Значимые для разработки Рабочей Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.	25
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	27
1.3. Педагогическая диагностика физического развития и достижения детьми планируемых результатов.	38
2. Содержательный раздел.	40
2.1. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» 3- 8 лет.	40
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	56
2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.	57
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	57
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.	57
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	59
3. Организационный раздел.	61
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.	61
3.2. Материально-техническое оснащение спортивного зала.	61
3.3. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	63
3.4. Перспективное планирование физкультурно - оздоровительной работы с детьми, педагогами, родителями.	65
3.5. Перспективное планирование развития основных видов движений (вторая младшая группа).	68
3.5. 1. Перспективное планирование развития основных видов движений (средняя группа).	86
3.5. 2. Перспективное планирование развития основных видов движений (старшая группа).	104
3.5. 3. Перспективное планирование развития основных видов движений (подготовительная к школе группа).	122
3.6. Учебный план по физическому развитию и его обоснование.	139
4. Дополнительный раздел.	140
4.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	140
4.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.	141
4.3. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, используемые в ДОУ.	142
4.4. Система здоровьесбережения в ДОУ	145
4.5. Методика проведения качественных показателей техники основных движений.	146
4.6. Платные образовательные услуги в ДОУ по физическому развитию дошкольников.	152

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №15 «Алёнушка» присмотра и оздоровления» разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «Будь здоров дошкольник» под редакцией Т.Э. Токаевой в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- 1. Концепция дошкольного воспитания»** (1989), «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003)
- 2. Закон «Об образовании в Российской Федерации»,** № 273 от 29.12.2012г.
- 3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования** (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- 4. СанПиН** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарные правила СП 2.4.3648-20; "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- 6. Основная образовательная программа** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 15 «Алёнушка» присмотра и оздоровления» города Лесной Свердловской области

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1

«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.»

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 2

«Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 11, статья 79 п. 1.

«Содержание образования и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».

ФГОС (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) **глава II, п. 2.1.** - «Программа **определяет содержание и организацию** образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта».

ФГОС глава II, п 2.3. «Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

Рабочая программа составлена на основе «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования», которая одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте 3 - 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье, и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям.

Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

В содержательный раздел программы включена парциальная программа: «Будь здоров, дошкольник» автор Т.Э. Токаева. Здоровьесберегающие технологии:

- профилактика опорно - двигательного аппарата «Профилактика плоскостопия у детей» автор Н.Г. Коновалова, «Профилактика нарушения осанки у детей» автор Коновалова Н.Г.;
- дыхательная гимнастика - для формирования оптимального дыхательного стереотипа и для детей с заболеванием бронхиальная астма, авторы: «Обучение детей регуляции дыхания», С.Н. Зинатулин, «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Л.В. Корниенко.
- фитбол-гимнастика, «Фитнес - данс» авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина;
- скандинавская ходьба.

Срок реализации программы 1 год.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте 3 - 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и реализуется на русском языке.

1.1.1. Цель и задачи (с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 15 «Алёнушка» прсмотра и оздоровления» и примерной ООП ДО.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» решаются основные цели и задачи Программы:

Цель: приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- Содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре.
- Обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровья как главной ценности жизни.
- Содействовать развитию субъективного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3 -7 лет.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, от 3 до 8 лет, родители (законные представители), педагоги.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Работа по физическому развитию и воспитанию культуры здоровья детей в ДОУ построена с учетом принципов гуманного педагогического процесса:

- личностной ориентации педагогического процесса, согласованности содержания ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами и потребностями детей, особенностями развивающегося «образа физического Я» и характерными для детей способами познания;
- индивидуально-дифференцированной направленности, реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсирования и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельных детей, так и подгрупп, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;
- постоянного прогрессивного движения личности, предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, в соответствии с которым виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности, но и давать каждому ребенку уверенность в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признание со стороны окружающих
- культуросообразности, природно-климатических, этнокультурных требований и культурно-исторических особенностей региона.

Поэтому содержание программы предусматривает:

- необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физических упражнений и др.;
- навыки здоровья и физической культуры, включающие упражнения в выборе и конструировании вариантов ЗОЖ в социальной действительности, обеспечивающие ребенку возможность осознанно выбрать вариант поведения, который бы позволил устранить противоречие между здоровьем и нездоровьем;
- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности,

формирующегося в повседневной жизни детей, группе ДОО, семье.

Организация работы по реализации Программы осуществляется с учетом **общенаучных методологических подходов:**

- *комплексного*, предполагающего интегрирование содержания форм и методов обучения и воспитания;
- *деятельностного*, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, производимыми посредством собственной воли;
- *системно-структурного*, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и здоровьесформирующего образования в ДОО и семье.

В соответствии с ФГОС ДО эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, **предопределяется реализацией ряда условий:**

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а так же имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликты со сверстниками, умение работать в группе сверстников.

Значимой характеристикой для разработки и реализации программы является наличие достаточных материально – технических и кадровых условий. Для реализации программы в МБДОУ «Детский сад №15 «Алёнушка» присмотр и оздоровления» имеется необходимое спортивное оборудование, физкультурный зал, кабинет специалиста, 1 площадка для подвижных игр на воздухе.

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю.

Климатические, географические и национально-культурные условия.

С учетом особенностей климата, и географических природных условий Программой определяется проведение оздоровительных мероприятий, процедур, организация режимных моментов. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. *Холодный период* – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы.
2. *Летний период* – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

В пункте 3.2.3. ФГОС ДО отмечается, что при реализации основной образовательной программы педагогические работники могут проводить оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга)

необходимы для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка , построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

В ходе проведения мониторинга 2 раза в год, педагогиками и специалистами (инструктор по физической культуре) изучаются, сравниваются, анализируются и прогнозируются различные показатели физического развития ребёнка и освоения им содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с целью обоснования значения результатов для решения образовательных задач и внесения необходимых коррективов. Полученные данные заносятся в таблицу определения уровня освоения программы «Будь здоров дошкольник»

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей 3 – 7 лет.

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

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и

перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками,
- адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

Особенности физического развития детей 3 - 4 года.

Представление о себе, своем здоровье и физической культуре.

Я человек.

У ребенка формируется представление о себе как отдельном человеке, источнике разнообразных желаний и действий, о частях тела и их назначений. Постепенно ребенок соотносит свое имя с собой телесным, у него формируются знания о способах заботы о себе и окружающем мире.

Я открываю мир движений.

Ребенок узнает образцы разных параметров движений, учиться обозначать, различать их и называть. Знакомится с физкультурными пособиями. Учится узнавать, понимать свойства предметов. Усваивает направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д. Знакомится с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений. У него формируются представления о том как «правильно, красиво» двигаться.

Я осваиваю гигиену и этикет.

У ребенка формируются представления о правильном пищевом поведении. Складываются первоначальные представления о пище, столовой посуде, ее назначении и правильном использовании. Ребенок знакомится с необходимыми предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за своим телом. Он учится представлять по иллюстрациям, как другие дети и взрослые ухаживают за своим телом.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

У ребенка формируются привычки к рациональному режиму активности и отдыха, складываются представления о том, что утренняя гимнастика, занятия физическими упражнениями, подвижными играми вызывают хорошее настроение. Он начинает понимать, что режим помогает вырасти здоровым и сильным. Формируются представления об отдыхе на природе – любовании красотой родного края.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

По картинкам и рассказам взрослых у ребенка формируется представление о том, как вести себя с незнакомыми людьми. Формируются представления об источниках опасности в квартире и групповой комнате. Ребенок знакомится с некоторыми правилами поведения на улице.

Навыки здоровья и физической культуры.

Культурно-гигиенические навыки.

Ребенок учиться снимать обувь, одежду, расстегнутую взрослым. Стремиться к самостоятельности «Я сам», не путает свою одежду с одеждой других. Учиться правильно умываться, замечать грязное лицо в зеркале, умывать его. Чистит зубы с помощью взрослого и картинки –зеркала. Испытывает радость от чистоты своего тела. Пользуется только личными вещами, полотенце, расческа...

Ребенок осваивает навык аккуратного использования ложки. Во время еды сохраняет правильную осанку. Умеет откликаться на просьбы взрослого. Выполняет поручения взрослого по уходу за вещами и игрушками. У ребенка развивается умение концентрировать свое внимание в течении 1-0 – 15 мин, проявлять сосредоточенность.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- ребенок строится в колонну по 1, в круг, в пары с помощью взрослого;
- выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, в два звена по ориентирам;
- принимает И.П.
- находит свое место при построении в круг, парами, в колонну;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- сохраняет правильное положение тела, соблюдает заданное направление движений головы;
- выполняет общую ориентировку в движении руками;
- выполняет движения и соблюдает положения ног;
- выполняет упражнения со звукоподражанием для вентиляции легких.

Ходьба, бег и равновесие:

- ходит в колонне по одному, согласовывая движения рук и ног, стайкой, в одном направлении, по большому кругу;
- по сигналу выполняет остановку, идет в другом направлении;
- ходит на носках, с высоким подниманием стоп, по ограниченной площади опоры, по шнуру, скамейке h- 0-15 см, наклонной доске;
- перешагивает через предметы, рейки лестницы;
- выполняет оздоровительную ходьбу на расстояние до 600 м, играет в подвижные игры;
- бегают не опуская головы, врассыпную, в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления движения, по прямой, «змейкой», с ускорением и замедлением темпа.

Прыжки:

- прыгает слегка присев, руки на поясе, одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляясь на полусогнутые ноги;
- выполняет прыжки в длину с места, спрыгивает с высоты, вокруг предметов, через них;
- выполняет прыжки на двух ногах в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- катает мяч двумя руками в паре на расст. 1.5-2 м из положения сидя, стоя на коленях;
- прокатывает мяч между предметами, под дугами с расст. 2-2.5 м;
- подбрасывает мяч вверх, ударяет его о землю и ловит после отскока, перебрасывает мяч м/д через натянутый шнур;
- внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает мяч одной рукой на расст. 4-5 м;
- попадает мешочком, малым мячом в горизонтальную цель, бросает мяч товарищу и ловит его снизу в подставленные «корзиночкой» ладони;
- выполняет подвижные игры с бросанием и метанием предметов.

Ползание и лазанье:

- ползает из основных положений – на ступнях и ладонях, на коленях, «змейкой» между предметами, по наклонной доске;
- уверенно лазает по лесенке-стремянке приставным шагом, взлезает на вертикальную стенку в индивидуальном темпе, подлезает под шнур и дуги не задевая руками пола;
- выполняет подвижные игры с лазанием, ползанием и подлезанием.

Скоростные способности:

- преодолевает полосы препятствий на прогулке в спортивной и групповой комнате.

Выносливость:

- выполняет ходьбу и бег по пересеченной местности, перешагивает через бревнышки, прыгает через «ручеек», подлезает под дуги и бегают по узкому коридорчику.

Силовые способности:

- выполняет ОРУ с разными предметами.

Координация:

- выполняет виды ходьбы и бега с предметами, при выполнении общеразвивающих движений следит за движением предметов.

Спортивные игры и упражнения:

- спускается на санках уверенно с горки, катает товарища по прямой;
- скользит на ледяной дорожке, сохраняя равновесие;
- катается по прямой на 3-х колесном велосипеде, уверенно вращает педали и выполняя повороты.

Танцевальные движения:

- выполняет элементарные плюсовые движения рук и ног, помахивая платочком, веточкой, снежинкой, передает образы животных.

Культура отдыха в социальной безопасности.

- учиться прислушиваться к своему организму, реагировать на сигналы: «Хочу есть, играть» и т.д
- понимает свои внутренние ощущения и рассказывает о способах удовлетворения витальных и социальных потребностей, старается не шуметь, не будить, если кто-то болеет;
- умеет испытывать удовольствие и радость от выполнения занимательных физических Упражнений;
- стремиться принимать участие в активном отдыхе(досуги, праздники..);
- учиться отличать состояние здоровья и нездоровья;
- учиться правильно обращаться с инструментами и предметами, необходимыми в повседневной жизни;
- выполняет правила самосохранения;
- формируется умение различать и называть цвета светофора;
- формируется умение правильного поведения в ситуациях, если случайно потерялся на улице.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре.

Ребенок:

- постепенно овладевает осознанием себя через элементарные знания и действия («я знаю....»);
- задает вопросы о себе, о своем организме;
- учиться высказывать свои желания , в первом лице говорить о себе, своем состоянии;
- сохраняет жизнерадостное состояние в течении дня, охотно выполняет утреннюю гимнастику, активно участвует в подвижных играх, с удовольствием выполняет закаливающие процедуры после дневного сна, чисти зубы;
- с интересом выбирает любимые физические упражнения и подвижные игры;
- проявляет готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности;
- у него формируется умение общаться со сверстниками, давать советы, оказывать помощь.

Особенности физического развития детей 4 – 5 года.

Представление о себе, своем здоровье и физической культуре.

Я человек.

Ребенок продолжает идентифицировать своё имя с собой телесным. Знакомится с внешними частями тела («моей первой анатомией»). Проявляет ценностное отношение к своему телу, устанавливает связь между строением органа и его назначением, между своим состоянием и заботой о себе и окружающем мире, близких людях. Формируются различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений.

Я открываю мир движений.

Ребенок знакомится с основами двигательной культуры, ее эталонами, учится выделять главный элемент приложения своих физических сил. Начинает понимать зависимость между целью, исполнением и результатом движения (чтобы далеко прыгнуть, следует сильнее оттолкнуться и правильно приземлиться), учится сравнивать разные физические упражнения и устанавливать способ развития двигательного качества, знакомится с примерами достижения физического совершенства из детской литературы, музыкальных произведений.

Я осваиваю гигиену и этикет.

У ребенка расширяются представления о правильном пищевом поведении, культуре приема пищи, необходимости определенной последовательности выполнения правил поведения за столом.

Учится рациональным способам самообслуживания (от постановки цели до получения результата).

Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

У ребенка продолжает формироваться устойчивая привычка к рациональному режиму двигательной активности, представления о том, что человек - живой организм. Чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены руки, ноги, туловище и голова. Ребенок представляет жизнь людей в течении суток: утром все просыпаются, днем играют, трудятся, вечером готовятся ко сну, а ночью спят, отдыхают. Знакомится с понятием «увлечение» (рисование, пение, чтение книг о спорте, занятия спортом), с тем, что на досуге люди занимаются любимым делом, отдыхают.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

У ребенка формируется представление о здоровье и нездоровье. Ребенок узнает о способах профилактики заболеваний – самомассаж, закаливание, правильном дыхании и т.д. На основе опытной деятельности узнает о микробах – вредителях здоровья, узнает о необходимости использования мыла и воды для поддержания чистоты тела. Узнает о правилах первой помощи при травмах и обморожениях. Формируются представления о правилах дорожного движения. Узнает правила социальной безопасности в здоровьесформирующих играх.

Навыки здоровья и физической культуры.

Культурно-гигиенические навыки.

Ребенок осваивает способы самостоятельного одевания и раздевания, учится застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки. Усваивает навыки вежливого обращения к взрослому при затруднениях. Замечает неопрятность в одежде и устраняет их. Учится самостоятельно пользоваться носовым платком.

Осваивает навык самостоятельного мытья рук, лица после туалета, прогулки, перед приемом пищи. Продолжает осваивать способы применения зубной щетки, полоскания рта после еды. Учится чистить свою расческу.

Осваивает способы сортировки стола. Учиться спокойно садиться за стол, правильно пользоваться ложкой, вилок, есть аккуратно. Не мешает другим детям, пользуется салфеткой при необходимости. Доброжелательно общается, получая удовольствие от беседы. С любовью ухаживает за игрушками и соблюдает порядок в группе. Отражает в игре бытовые и трудовые процессы.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- осваивает навык самостоятельного построения в колонну по одному, шеренгу, парами, в круг
- совершенствует умения построений и перестроений в играх. Учится принимать И.П. «основная стойка» на основе игровых образов, выполнять размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения:

- осваивает умение принимать И.П для ног, для туловища, для рук (в стороны, к плечам, вперед);
- выполняет повороты головы в стороны, движения головы вверх, вниз, наклоны;
- учиться точным движениям туловища;
- осваивает навык выполнения приседаний, подскоков, поочередного отведения ног вперед, назад, в стороны;
- выполняет 5-6 упражнений для разных мышечных групп;
- использует образные упражнения в самостоятельной деятельности, обыгрывает комплексы ОРУ.

Ходьба, бег и равновесие:

- осваивает навыки координирования движений рук и ног в обычной ходьбе, на пятках, носках,

В полуприседе, с заданиями для рук;

- ходит между расставленными предметами, не задевая их, перешагивая через предметы высотой 15-20 см;
- уверенно ходит по наклонной доске, выполняя задания (с предметом и без) и сохраняя равновесие;
- ритмично перешагивает рейки лестницы, приподнятой на высоту 25 см. от пола;
- сохраняет осанку во время всех видов ходьбы, особенно с разными перестроениями в колонне по одному, со сменой водящего, со сменой темпа движения и т. д;
- сохраняет равновесие после вращений;
- выполняет оздоровительную ходьбу, осваивает навык правильного дыхания, соблюдения темпа ходьбы (расст. 400 м);
- осваивает навык уверенного бега, координируя движения рук и ног в колонне по одному, соизмеряя свои движения с движениями партнера;
- бегает враспынную с увертыванием, между предметами, в медленном темпе до 2 мин, выполняет челночный бег;
- навыки бега совершенствуются в подвижных играх.

Прыжки:

- подпрыгивает на месте, энергично отталкиваясь, мягко приземляется с сохранением равновесия, свободно взмахивает руками, легко опускаясь на полусогнутые ноги;
- осваивает прыжки на двух ногах с поворотом кругом, ноги вместе-ноги врозь, на 2-х ногах с продвижением вперед;
- спрыгивает с высоты 25 см., прыгает в длину с места, перепрыгивает через камушки, палки и другие предметы (высота 3-5 см);
- прыгает с короткой скакалкой;
- совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- осваивает катание мяча, обруча между предметами (расст. 40-50 см), прокатывание мяча из разных И.П. в дуги двумя руками, подбрасывание мяча вверх, ударяя о землю и ловля его не менее 5 раз подряд;
- учиться перебрасывать маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расст. 1,5-2 м;
- бросает мяч товарищу двумя руками снизу, из-за головы и ловит его (расст. 2м);
- принимает правильное И.П. и направление замаха при бросании мешочков, теннисных мячей, снежков в указанном направлении правой и левой рукой на расст. Не менее 4-6 м.;
- учиться прицеливаться прямой рукой, бросать в горизонтальную и вертикальную цель (расст. 1,5 – 2 м);
- закрепляет навыки метания в подвижных играх.

Ползание и лазанье:

- осваивает способы ползания из основных И.П. для лазанья приставным и чередующимся способом по скамейке, на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно и попеременно;
- подлезает под препятствия прямо и боком, ползает по наклонной лестнице, скату вверх и вниз, перелезает с одного пролета на другой на гимнаст. Стенке, не пропуская реек;
- совершенствует навыки лазания в подвижных играх.

Спортивные движения:

- осваивает правила переноски лыж, чистит от снега, самостоятельно надевает и снимает их;
- ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом в позе лыжника, выполняет повороты на месте переступанием, подъемы на горку, проходит пл учебной лыжне;

- выполняет игры на лыжах ;
- поднимается с санками на горку, скатывается с горки уверенно, катает товарища по снежным дорожкам;
- скользит по ледяным дорожкам на двух ногах, выполняет повороты, кружения;
- на 2-х и 3-х колесных велосипедах выполняет правила движения на велодроме, ездит по прямой и по кругу.

Скоростные способности:

- уверенно преодолевает полосу препятствий на прогулке, выполняет игровые упражнения, бег с предметами;
- выполняет двигательные задания («Через обручи к флажку»..)
- учиться бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

Выносливость:

- выполняет продолжительную ходьбу, прогулки-походы на расст. 1000 м. с отдыхом;
- делает подскоки в течении 30-40 мин.;
- в ходьбе на лыжах выполняет задания, выдерживает на прогулке 2-3 подвижные игры подряд, сохраняет темп в оздоровительном беге.

Силовые способности:

- самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях;
- выполняет бросание мячей вес 0,5 кг. Товарищу из разных И.П. только двумя руками;
- ежедневно занимается физическими упражнениями на оздоровительных тренажерах и спорткомплексе по подгруппам;
- упражняется в элементах рефлексотерапии(босохождение по ребристым доскам, корригирующим дорожкам).

Координация:

- сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, прыжков, вращений и приседаний;
- стоит на одной ноге 3-5 сек.;
- бегают по извилистым дорожкам, лабиринтам, пролезает в обруч.

Гибкость:

- ежедневно утром и после дневного сна выполняет упражнения для профилактики плоскостопия (захватывает мелкие предметы пальчиками ног из разных И.П.)

Танцевальные движения:

- в оздоровительном темпе выполняет боковой галоп, притопы правой и левой ногой на сильную музыкальную долю, подскоки на месте;
- имитирует образы живой и неживой природы, сказочных персонажей;
- выполняет постановку ног на носок, пятку, движения парами по кругу в танцах, хороводах, двигается ритмично в соответствии характером и темпом музыки, образами.

Плавание:

- при обучении навыкам плавания закрепляет выдох в воду, погружение в воду с головой;
- выполняет попеременные движения ногами вверх-вниз, закрепляет скольжение на воде в играх, имитирует движения «рыбок».

Культура отдыха в социальной безопасности.

- ориентируется в частях суток, строит свои планы в соответствии с режимом дня;
- с помощью взрослого устанавливает связь между совершаемым действием в течении дня и состоянием организма, высказывается о своем самочувствии ;
- объясняет почему для хорошего настроения надо заниматься любимым делом, выбирает необходимый материал для занятий на досуге;

- на прогулке может самостоятельно наблюдать окружающий мир, радоваться удивительным явлениям природы, видеть и передавать образы движущихся облаков...;
- умеет восхищаться природой, любить ее;
- вспоминает на основе видеоматериалов летний отдых с родителями на природе, туристских походах, формируя «образы здоровья»;
- принимает участие в спортивных досугах.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре.

Ребенок:

- уверенно говорит о своем имени, фамилии, возрасте, доме, квартире;
- представляет о том, что он растет и постепенно изменяются строение и величина частей тела, характер действий;
- с помощью взрослого стремиться к установлению связи между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением;
- учиться идентифицировать свои действия с действиями родителей, других детей;
- знает, что в семье существуют определенные правила питания, порядка, осознает, что в группе детского сада нужно придерживаться правил совместной жизни;
- учиться отмечать семейные традиции и гордиться ими;
- проявляет активность, инициативу по отношению к близким взрослым, интересуется отношениями взрослых;
- выражает настойчивость, целеустремленность в соблюдении здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности;
- выполняет правила самосохранения;
- активно проявляет доверие и любовь к окружающему миру.

Особенности физического развития детей 5 – 6 года.

Представление о себе, своем здоровье и физической культуре.

Я человек.

У ребенка расширяется круг знаний о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. Ребенок проявляет интерес к рассказам воспитателя, родителей об организме человека. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представление о разных способах ЗОЖ – видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, витаминно-, фито и физиотерапии, массаже, корригирующей гимнастике. Знает как заботиться о своем организме.

Я открываю мир движений.

Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Знакомится со способами двигательных действий. Систематизируются представления о летних и зимних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря, требованиями к подготовке спортивной площадки, лыжни...

Знает историю некоторых физкультурных и оздоровительных упражнений и правила их выполнения:

- не задерживать дыхание;
- для силовой выносливости мышц использовать не тяжелые предметы, а вес собственного тела;

- своим слабым мышцам давать значительную нагрузку;
- выполнять упражнения на свежем воздухе.

Я осваиваю гигиену и этикет.

Ребенок осваивает систему представлений о культуре поведения и быта человека. Знакомится с основными правилами этики за столом. Выбирает себе вид пищи и объем порции, ждет сверстников и начинает прием пищи вместе со всеми. Знает пословицы и поговорки о здоровой пище. Ориентируется в правилах поведения в спортивном зале, спортивных сооружениях, правила ухода за своей одеждой, обувью. Учится применять свои знания и представления в сюжетно-ролевых, режиссёрских и здоровьесформирующих играх.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

У ребенка углубляются представления о рациональном режиме активности и отдыха, необходимости планирования своего времени, элементах распорядка дня, без которых нельзя вырасти сильным и здоровым. Прием пищи, сне с открытой форточкой, чередовании умственной и двигательной активности.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

Ребенок продолжает знакомиться со способами сохранения своего здоровья, со строением и работой отдельных важнейших органов и систем организма.

Формируются представления о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях:

- если заблудился – необходимо обратиться за помощью к взрослым;
- знать свое имя, фамилию, домашний адрес;
- нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны;
- если загорелось помещение-немедленно покинуть его, а не прятаться и позвать на помощь взрослых;
- на прогулках нельзя бросаться камнями, ледяными снежками...и т.д.

Ребенок учится предвидеть простейшие последствия своих действий на основе непредвиденных ситуаций.

Навыки здоровья и физической культуры.

Культурно-гигиенические навыки.

Ребенок осваивает правила выполнения гигиенических процедур, контроля за соблюдением чистоты своего тела. Умеет быстро одеваться и раздеваться соблюдая порядок. Выполнять поручения взрослых по самообслуживанию и действовать по собственной инициативе:

Вытирать пол, мыть в своем игровом уголке, пылесосить, просушивать свою одежду и обувь. Учится садиться за стол в опрятном виде, не мешать сверстникам, благодарить за услуги детей и взрослых. Совершенствует культурно-гигиенические навыки в дидактических играх и упражнениях, решении игровых образовательных ситуаций.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, сохраняя интервалы и дистанцию, выполняет перестроения в 2, 3 колонны;
- совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- принимает И.П. стоя- «основная стойка», стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные;
- делает повороты, наклоны вперед, в стороны, назад, вращения;
- учиться точным движениям туловища;

- выполняет приседания, махи вперед-назад, держась за опору, выпады ;
- упражнения с отягощающими предметами (набивные мячи до 0, 5 кг, детские гири);
- регулярно в течении 8- 10 мин. Выполняет 6 – 7 упражнений;
- выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивается воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба, бег и равновесие:

- осваивает умение ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, ходить перешагивая через препятствия высотой 20 – 25 см., по наклонной доске;
- проявляет чувство равновесия в движении и на месте;
- ходит приставным шагом по доске, скамейке, с предметами в руках, навстречу друг другу, расходясь на середине, ходит по веревке;
- стоит на одной ноге, выполняет кружение в парах и по одному;
- выполняет упражнения для формирования правильной осанки;
- осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, учиться бегать наперегонки;
- выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м, в быстром темпе 10 м, челночный бег, бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, прямым и боковым галопом;
- совершенствует навыки ходьбы и бега в подвижных и хороводных играх.

Прыжки:

- энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка;
- подпрыгивает стоя на месте, ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, прыгает в длину с места, в глубину в указанное место, прыгает в длину с короткого разбега;
- совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- учиться энергично делать замах из – за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком из И.П. по направлению к цели на расстояние 6 – 7 м;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2 – 2.5 м;
- бросает мяч товарищу и ловит его разными способами и в разных И.П.;
- прокатывает мяч одной и двумя руками из разных И.П., между предметами, по разметке;
- выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;
- отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении, набрасывает кольца на стержень;
- забрасывает мяч через сетку способом от груди, из за головы вдаль;
- совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

Ползание и лазанье:

- пролезает прямо в обруч, подвешенный на высоте 15-20 см. от земли;
- свободно и ритмично поднимается и спускается по гимнастической стенке разными способами;
- ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске;
- перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- выполняет лазанье по канату, веревочной лестнице произвольно;
- передвигается приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой, перебирается с наклонной доски на гимн. стенку;
- совершенствует навыки лазания в подвижных играх.

Спортивные движения:

- **катание на санках** – осваивает навык скатывания с горки по двое, торможения при спуске;
- **скольжение по ледяным дорожкам** после разбега;
- **ходьба на лыжах** – осваивает навык ходьбы скользящим шагом на расст до 1000м, обходя препятствие, выполняет повороты переступанием, спуск со склона, подъем на склон;
- ходит на лыжах длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног на расст. 1.5 км;
- совершенствует навыки ходьбы на лыжах в играх;
- **катание на коньках** – учится ухаживать за коньками, надевать, шнуровать, устойчиво стоять на коньках, сохранять равновесие, скользить, выполнять повороты, торможение;
- **катание на велосипеде** – уверенно катается на двухколесном велосипеде, объезжает расставленные предметы, выполняет повороты.

Скоростные способности:

- выполняет бег в максимальном темпе на дистанцию 2- - 25 – 30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад;
- бег через предметы разными способами.

Выносливость:

- увеличивается общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- медленно бежит по переселённой местности, бег со средней скоростью(100 - 250х 2 р).

Силовые способности:

- делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий, удержание ног под прямым углом из положения сидя, висы на гимнастической стенке, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- выполняет упражнения преимущественно из И.П. сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами (контролировать пульс и дыхание ребенка).

Гибкость:

- выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны, махи ногами.

Спортивные игры и упражнения:

Баскетбол:

- перебрасывает резиновые мячи товарищу от груди;
- ведет мяч правой и левой рукой;
- забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди, выполняет упрощенные правила.

Городки:

- выполняет броски биты двумя удобными ребенку способами сбоку, сверху;
- выбивает городки с кона 5 – 6 м и полукона 2 -3 м

Бадминтон:

- умеет правильно держать ракетку, отбивает волан ракеткой в заданном направлении, играет с воспитателем и сверстниками.

Футбол:

- ведет мяч правой и левой ногой в заданном направлении, передает товарищу пас;
- отбивает мяч ногой об стену;
- ведет мяч ногами между предметами;
- забивает мяч в ворота;
- учиться играть по упрощенным правилам.

Танцевальные движения:

- выполняет народные плясовые движения, элементы детского бального и ритмического танца,

шаг польки, переменный шаг;

- передает в движении различные характеры одного и того же образа(грустный, веселый..);
- учиться использовать выразительные пластические средства (позу, мимику, жесты).

Плавание:

- выполняет скольжение на груди, спине, плавает стилями кроль, брасс на расст. 10 м ;
- совершенствует умения в играх.

Туризм:

- выполняет переходы на лыжах по 15-20 мин с активным отдыхом по пересеченной местности, включая ориентировку.
- выполняет пешие переходы по 20 – 25 мин и активно отдыхает между ними.

Культура отдыха в социальной безопасности.

- учиться занимать свое свободное время интересным и полезным делом;
- приобретает устойчивую привычку к спорту, физической культуре, двигательной активности как к одному из самых полезных видов отдыха
- учиться играть в математические и логические игры, решать головоломки для интеллектуального отдыха;
- посещает секции по интересам или вместе с родителями, особенно с папами;
- умеет играть в различные подвижные игры, организовывать их со сверстниками;
- приобретает умение размышлять над своими действиями, поступками, привычками, выстраивает свое поведение в соответствии с правилами и представлениями о культуре здоровья, пищевом поведении, личной гигиене, труде и отдыхе.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре.

Ребенок:

- представляет общий вид своего возрастного развития;
- различает свои половые особенности во внешнем облике;
- понимает, что дети и взрослые испытывают разные физические и эмоциональные состояния – радость, удивление..;
- осознает связь между парильным и неправильным поведением и соответствующими чувствами взрослых, поведением сверстников и их реакцией на поступок;
- учится бережно относиться к своему организму, осознает назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования, внимателен по отношению к органам чувств;
- знает способы страховки на тренировках, подвижных играх, тренажерах..;
- осознает значение укрепления здоровья с помощью закаливания, понимает роль физических упражнений как деятельности, особо значимой для оздоровления;
- интересуется событиями в жизни родителей, близких – их спортивными и другими увлечениями, выражает свои чувства, мысли;
- владеет элементами самоконтроля, сопоставляет свои действия с действиями героев сказок – эталонами физической силы;
- проявляет настойчивость, преодолевает свой страх, в сложных координационных упражнениях, умеет проявлять волю;
- находит занятия по душе, с удовольствием рассказывает о своих достижениях;
- учиться быть критичным к себе, проявлять чувство самоуважения, собственного достоинства, учиться доброму отношению к себе, людям, ко всему живому.

Особенности физического развития детей 6 – 8 лет.
Представление о себе, своем здоровье и физической культуре.

Я человек.

У ребенка развивается «образ Я» реальный, т.е. качества, которые у него имеются, и «образ Я» потенциальный, положительные черты, которые бы хотел ребенок видеть у себя, и отрицательные, которые бы не хотел иметь. Ребенок учиться обращать внимание на свою внешность, лицо, его форму. Отвечает на вопросы: «Какого цвета его глаза, какой формы нос...»

Узнает о способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают, если не выполнить правила безопасности, осознает смысл задаваемых правил.

Имеет представления о чувствах и настроениях человека, и как оно отражается на лице. Узнает о себе как «живом» человеке на основании следующих признаков: «Я живой - могу расти, падать, лежать, стоять, болеть, ломать...»

Имеет представления о человеческих качествах (аккуратность, чистоплотность, лень, общительность, ум, обидчивость, красота..) и может выбрать подходящие к нему больше всего.

Я открываю мир движений.

Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учиться различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека. Развивается личный вкус в выборе физических упражнений.

Имеет представления о мире физической культуры и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений. Учиться самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Я осваиваю гигиену и этикет.

Формируется система представлений о культуре потребления человека и быта. Ребенок знакомится с обязанностями семьянина и закрепляет и отражает представления в сюжетно-ролевых играх. Формируются представления о том, что исполнение этих обязанностей удовлетворяет потребности семьи и делает жизнь уютной и радостной.

Умеет анализировать свои обязанности в группе детского сада, понимает что у каждого человека тоже есть свои потребности. В процессе бытовой, игровой деятельности ребенок уточняет и систематизирует свои знания о полезной и вредной пище, наименовании блюд, последовательности их приготовления, посуде. Учится опрятно хранить вещи, игрушки, книги. Осознает зависимость результатов наведения порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

Ребенок имеет представление о том, что такое рациональный отдых, развивается потребность в отдыхе и восстановлении сил. Формируется устойчивая привычка к спортивным занятиям, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из видов активного отдыха.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

Ребенок знает о здоровье человека, о том, что оно зависит от ЗОЖ и правильного поведения, об основных правилах безопасности на улице и в помещении. Имеет представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях, типичных для того или иного времени года.

Навыки здоровья и физической культуры.

Культурно-гигиенические навыки.

Ребенок умеет самостоятельно выполнять правила гигиены. На основе проблемных ситуаций понимает зависимость поведения человека от его образа жизни. Способен выполнять

требования гигиенических основ организации любой деятельности: читать, рисовать, сохранять правильную осанку. Владеет способами контроля за соблюдением навыков личной опрятности, испытывает потребность в аккуратном внешнем виде. Умеет помогать малышам в уходе за внешним видом.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- самостоятельно строится в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, точно выполняет команды;
- учится перестраиваться после последовательного расчета из одной шеренги в две и три, из одной колонны в две и три, из одного круга в несколько;
- выполняет повороты переступание налево-направо, размыкается и смыкается приставным шагом;
- учиться выполнять фигурные маршировки.

Общеразвивающие упражнения:

- осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;
- энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки;
- поднимает и опускает плечи, с силой разгибает веред и в стороны согнутые руки в локтях;
- делает круговые движения согнутыми в локтях руками;
- совершает руками разнонаправленные движения;
- вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси.

Упражнения для туловища:

- опускает, поднимет голову, поворачивает ее в стороны;
- с большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях;
- выполняет круговые вращения туловища;
- в упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- лежа на спине группируется и покачивается в этом положении группировки на бок;
- сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку;
- выполняет упражнения в парах со сверстниками;
- ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6 – 8 упражнений, повторяет 8 – 10 раз под музыкальное сопровождение;
- умеет восстанавливать свое дыхание после комплекса упражнений;
- продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба, бег и равновесие:

- ходит свободно, красиво, голову держит прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут;
- при ходьбе и беге уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания;
- ходит и бежит с преодолением препятствий;
- ходит скрестным шагом, прямо, боком;
- стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках руки вперед – не менее 10 с;
- выполняет бег в колонне по одному, парами, «змейкой», по кругу с изменением темпа движения, убегает, увертывается;
- пробегает под крутящейся веревкой по одному и группой, бежит из разных И.П., ходит по доске, скамейке, выполняя при этом разные задания;
- совершенствует навыки бега в подвижных играх.

Прыжки:

- во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедления бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;
- ритмично прыгает со скакалкой;
- подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед на 3 – 4 м;
- прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- достает предмет, подвешенный на 1- - 15 см выше поднятой руки ребенка;
- совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Бросание, ловля:

- развивает глазомер в различных видах метания;
- учиться подбрасывать мяч вверх и ловить его не допуская падения на пол, землю;- бросает мячи , мешочки с песком вдаль;
- бросает теннисный мяч одной и двумя руками снизу, одной рукой в кольцо на высоте 1.5 – 2 м; перебрасывать мяч друг другу, через сетку;
- совершенствует навыки метания в подвижных играх.

Ползание и лазанье:

- уверенно пролезает в обруч, под дугой прямо и боком, лазает по гимнастической лесенке ритмично на высоту 2 – 2.5 м поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;
- совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

Спортивные движения:

Катание на санках:

- выполняет правила скатывания с горки, во время спуска поднимает заранее положенные предметы;
- осваивает навыки выполнения разнообразных игровых заданий;
- принимает участие в играх-эстафетах.

Скольжение:

- скользит после разбега по ледяным дорожкам стоя, в позе «конькобежца», с поворотом, кружением, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

- передвигается скользящим шагом по лыжне друг за другом, держа руки за спиной;
- осваивает навык попеременного двухшажного хода;
- проходит на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2 – 3 км в спокойном темпе;
- делает поворот переступанием в движении;
- поднимается на горку «лесенкой», «ёлочкой», в зависимости от крутизны ската;
- спускается с горки в низкой или высокой стойке, умеет тормозить, выполняет правила лыжника на дистанции;
- совершенствует навыки ходьбы на лыжах в подвижных играх.

Катание на коньках:

- учиться принимать правильное И.П. «конькобежца»;
- разбегается и скользит на двух ногах, выполняет повороты вправо-влево, умеет тормозить;
- попеременно отталкиваясь, скользит на правой, левой ноге;
- катается на коньках по прямой, по кругу сохраняя позу «конькобежца»;
- самостоятельно надевает коньки,
- совершенствует навыки катания в подвижных играх.

Катание на велосипеде:

- осваивает навык свободного передвижения на велосипедах и самокатах, выполняя правила

дорожного движения;

- совершенствует навыки катания на велосипедах в играх.

Скоростные способности:

- бегает в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 р, принимает старты из разных И.П.;
- выполняет смену движений разных по структуре: ходьба-прыжки, прыжки-приседания, изменения направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений;
- быстро реагирует на цвет, соответствующий какому – либо движению;
- учиться выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- совершенствует навыки в играх – упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект.

Выносливость:

- учиться выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце, медленный бег , бег со средней скоростью на одном занятии;
- выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, выпрыгивает на предметы высотой 15 – 35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

Силовые способности:

- осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом;
- выполняет упражнения с тренажерными устройствами.

Координация:

- выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на полосе препятствий;
- проползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;
- пробегает, перешагивая через предметы с предметом в руках;
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального
- учиться осваивать основные общие положения при выполнении движений в новых условиях, выбирает наиболее пригодной способ действий;
- сопровождения;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой;
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

Спортивные игры и упражнения:

Городки:

- осваивает способ бросание биты сбоку, учиться принимать правильное И.П.;
- знает 4 – 5 фигур;
- умеет выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол:

- учиться передавать мяч друг другу, отбивать его правой и левой ногой, обводить вокруг предметов, забивать мяч в ворота из трех положений (под углом 45 гр);
- осваивает основные правила игры, учиться играть с более точной передачей мяча друг другу по упрощенным правилам.

Баскетбол:

- осваивает новые способы передачи мяча друг другу, двумя руками от груди, одной от плеча в разных стойках баскетболиста, перебрасывать мяч друг другу в движении, ловить мяч на разной высоте и с различных сторон, бросать мяч в корзину двумя руками разными способами;

- ведет мяч одной рукой, передавая из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу;
- знает основные правила игры, играет по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- осваивает навыки правильного хвата ракетки, удара по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки, через сетку, свободного передвижения по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис:

- учится правильному хвату ракетки, выполняет подготовительные упражнения с ракеткой и мячом;
- отбивает через сетку после отскока его от стола, принимает его слева и справа, после отскока от стола, играет по упрощенным правилам со взрослым и сверстниками.

Хоккей:

- учится уверенно вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы;
- задерживает клюшкой шайбу;
- обводит шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними, забивает шайбу в ворота, попадает в ворота, ударяя по шайбе с места после ведения.

Танцевальные движения:

- осваивает умение ориентироваться в пространстве самостоятельно на основе моделирования элементов танца на столе, карточках;
- выполняет перестроения на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с музыкально- ритмическими композициями, проявляет творчество в составлении танцевальных композиций.

Плавание :

- осваивает 1-3 стиля спортивного плавания, умеет делать вдох, затем выдох в воду;
- выполняет скольжение на груди и спине, двигает руками;
- плавает со вспомогательными средствами, учиться плавать самостоятельно;
- совершенствует навыки плавания в играх.

Туризм:

- осваивает навыки пеших переходов в течении 25 мин, с перерывом между ними, имея при себе туристский инвентарь, во время переходов знакомится с терминологией.

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед, на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- приседает в положении ноги врозь, переносит вес вперед, в сторону;
- учиться махом ноги вперед доставать ладони вытянутых вперед рук, делать махи ногами;
- захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

Культура отдыха в социальной безопасности.

- осваивает навыки самостоятельной организации активного отдыха, способы организации игр, используя для этого игрушки, модули, предметы- заместители, привлекает к своей деятельности сверстников;
- играет в подвижные и хороводные игры, расслабляется после напряженной подвижной игры, переключается на игру малой подвижности;
- учиться поддерживать в группе спокойную обстановку, использовать для отдыха различные настольные игры, умеет организовывать словесные занимательные игры;
- осваивает навыки дизайна в групповой комнате, уголке природы, площадке;
- участвует в кружках по интересам, находит занятие по душе;

- владеет приемами самоконтроля, приемами регулирования своего самочувствия;
- умеет самостоятельно с опорой на картинки и схемы показывать и рассказывать об опасностях, как их можно избежать;
- стремиться не совершать поступков, вызывающих недовольство окружающих;
- умеет заботиться о комнатных растениях, знаком с ядовитыми растениями;
- умеет анализировать свои поступки, стремиться преодолеть свои недостатки;
- рассказывает о себе, о своих планах на будущее, о том как готовиться к школе.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре.

Ребенок:

- учится осознавать здоровье и красоту, гармонию и совершенство, силу и грацию, их зависимость от единства внутреннего и внешнего мира, в котором развивается ребенок, свое физическое «Я»;
- понимает особенности функций и строения организма человека;
- осваивает элементарные представления о многообразии народов мира, особенностях их внешнего вида, занятий, увлечений;
- понимает, что все люди заботятся о себе, своём организме, здоровье своих детей, знает как работает мозг, каким образом мы видим;
- понимает, что здоровье человека зависит от поступков, настроения, мыслей;
- проявляет внимание и терпимость к неудачам сверстников, находчивость в разнообразных жизненных ситуациях;
- активно использует возможности физических упражнений для самоутверждения, осознания своей умелости, двигательных способностей;
- выбирает наиболее интересные виды двигательной активности и отдыха, где наиболее ярко проявляются индивидуальность, двигательное воображение, творческие способности.

1.1.4. Значимые для разработки Рабочей Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

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

В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы «Радуга» является сохранение и укрепление здоровья детей.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка в раннем возрасте и на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для решения задач формирования Программы;

- анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями воспитанников;
- изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;
- информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Младшая группа 3 - 4 года.

Уровень	Характеристики
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	- Ребенок владеет отдельными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой телесным. - Недостаточно сформированы представления о способах заботы о себе и окружающем мире. - Вспоминает правила применения физкультурного оборудования с помощью взрослого. - Имеет отдельные представления о правильном пищевом поведении.
Средний	- Ребенок владеет отдельными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой телесным. - Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. - Знает правила применения физкультурного оборудования. - Имеет отдельные представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. - Имеет понятия о правильном пищевом поведении. - Затрудняется отражать свои представления в дидактических играх. - Об элементарных правилах отдыха вспоминает после напоминания взрослого. - Не имеет точных представлений об источниках опасности в квартире и групповой комнате.
Высокий	- Ребенок владеет полными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой телесным. - Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. - Знает правила применения физкультурного оборудования. - Имеет отдельные представления о том, как «правильно, красиво» двигаться.

	- Имеет понятия о правильном пищевом поведении. - Отражает свои представления в дидактических играх. - Знаком с элементарными правилами отдыха. - Знает об источниках опасности в квартире и групповой комнате.
Освоение культурно-гигиенических навыков	
Низкий	- Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности недостаточно выражено, ожидает помощь даже в основных навыках умывания, одевания, самообслуживания. - Игровые умения не использует, вещи разбрасывает.
Средний	- Ребенок выполняет культурно-гигиенические навыки самостоятельно, требует помощи взрослого в застегивании пуговиц, сложных координационных действиях. - Просит проконтролировать качество одевания, умывания, поведения за столом, порядок в шкафчике для одежды. - Ярко выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться. - По указанию взрослого оказывает помощь сверстникам, малышам, сотрудникам.
Высокий	- Ребенок выполняет самостоятельно все доступные его возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания. - Бережно относится к своему телу, ведет себя за столом и в группе в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослого. - Проявляет инициативу и независимость, хорошо воспроизводит действия в соответствии с образцом, подражает положительным героям литературных произведений. - Стремится оказывать помощь взрослым и сверстникам, испытывающим затруднения.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
Низкий	- Ребенок выполняет движения скованно, неуверенно, снижает темп к концу ходьбы, бега, лазанья. - Отсутствует координация движений и присутствует много типичных ошибок при выполнении движений. - Не умеет действовать по указанию взрослого, согласовывать свои действия с другими детьми в играх, самостоятельной двигательной деятельности. - Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх.
Средний	- Ребенок с желанием, уверенно при организующей и направленной помощи взрослого выполняет физические упражнения. - Соблюдает нужное направление, основные требования последовательности действий, действует в общем темпе и ритме, включается в освоение новых движений. - Руководствуется образцами и правилами в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. - Иногда проявляет в любимых играх быстроту и другие качества.
Высокий	- Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл двигательных заданий, уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания. - Действует в общем темпе и ритме, быстро находит свое место, реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. - В играх руководствуется одним-двумя правилами, строго их соблюдает. Стремится к выполнению роли водящего. - Проявляет быстроту и выносливость на прогулках, в самостоятельной двигательной деятельности, способен переносить знакомые способы двигательной деятельности в знакомые игры. Диагностируются следующие виды движений: - бег 10 м (4.5 – 5 сек) - прыжки в длину с места (40-65 см) - бросание предметов весом 100 гр (2.5 – 3 м)

	- прыжки в глубину (15-20 см) - ходьба на лыжах ступающим шагом не менее (10-15 м) - скатывание с горки самостоятельно - скольжение по ледяной дорожке на двух ногах.
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности	
Низкий	- Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. - Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
Средний	- Ребенок различает и называет большее число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. - Знает и обыгрывает правила самосохранения. - Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельной игре.
Высокий	- Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. - С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досуги, праздники), сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. - Знает основное строение некоторых органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. - Знает правила безопасности дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций. Любопытен и эмоционален.
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
Низкий	- Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, физическим упражнениям. - С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнений.
Средний	- Знает поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет. - Часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	- Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям. - Объясняет почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

Средняя группа 4 - 5 лет.

Уровень	Характеристики
Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре	
Низкий	- Ребенок имеет первоначальные, неполные представления о себе, влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье. - С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. - Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, затрудняется устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и заботой о себе и окружающем мире, близких людях.

	- Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (гибкость, ловкость, сила, быстрота). - Имеет недостаточное представление об эталонах физической культуры, физических качеств, о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. - Имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, профилактике заболеваний, общепринятых нормах поведения.-
Средний	- Ребенок имеет первоначальные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности движений, способах заботы о своем здоровье. - Умеет выражать свое состояние с помощью мимики и жестов. - Проявляет ценностное отношение к своему здоровью, знает основные правила заботы об организме, воздействии окружающего мира, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. - Имеет частичное представление о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (гибкость, грациозность у девочек, быстрота, сила, настойчивость у мальчиков). - Знаком с основами двигательной культуры и ее эталонами, имеет частичные представления о физических качествах, необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правилах гигиены и опрятности. - Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.
Высокий	- Ребенок имеет аргументированные дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнений движений, способах заботы о своем здоровье. - Умеет выражать свое состояние с помощью мимики и жестов. - Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своем организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. - Имеет представление о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (гибкость, грациозность у девочек, быстрота, сила, настойчивость у мальчиков). - Знаком с основами двигательной культуры и ее эталонами, имеет частичные представления о физических качествах, необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правилах гигиены и опрятности. - Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.
Освоение культурно-гигиенических навыков	
Низкий	- Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в самообслуживании и в выполнении процессов умывания, одевания, культуры приема пищи подавлено (без напоминаний не может соблюдать порядок в выполнении процессов..) - Постоянно требуется помощь и прямые напоминания взрослого о правилах соблюдения порядка, последовательности выполнения бытовых процессов, иногда непосредственная помощь в отдельных действиях.
Средний	- Ребенок самостоятелен в самообслуживании и выполнении культурно-гигиенических навыков, без напоминаний выполняет правила умывания, одевания, следит за своим внешним видом, порядком в игровой комнате. - Однако самоконтроль за действиями по самообслуживанию недостаточен, требуется помощь в оценке качества его деятельности.
Высокий	- Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. - Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию,

	руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников. -Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает посильную помощь в одевании, умывании, быту.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
Низкий	- Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. - Не соблюдает темпа и ритма движений, амплитуду, заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые из них, нарушает правила в подвижных играх, интерес к игре проявляет, не может удерживать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников. - Упражнения для развития двигательных способностей делает с трудом.
Средний	- Ребенок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, последовательно выполняет И.П по предварительному показу. - Простые упражнения делает самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. - В физических упражнениях и играх проявляет активность, познавательный интерес к тренажерам и новым элементам движений.
Высокий	- Ребенок активен, руководствуясь знанием техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. - Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. - Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр. Диагностируются следующие виды движений: - бег с высокого старта 30 м (14 – 13.5 сек) - прыжки в длину с места (40 - 60 см) - бросание предметов весом 100 гр (4 – 5 м) - бросание набивного мяча весом 0, 5 кг (не менее 1 м) - ходьба на лыжах ступающим шагом не менее (400- 600 м) - спрыгивание в глубину (30 – 45 см) - скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий - скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2 – 3 м)
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности	
Низкий	- Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. - Под руководством взрослого принимает участие в активных видах отдыха, по напоминанию выполняет правила социальной безопасности. - Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
Средний	- Ребенок различает и называет большее количество своих ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим взрослым, сверстникам. - Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. - Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. - Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
Высокий	- Ребенок самостоятельно регулирует свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. - С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досуги, праздники), предлагает

	поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. - Знает основное строение некоторых органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. - Знает правила безопасности дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций. Любопытен и эмоционален.
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
Низкий	- Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. - С удовольствием наблюдает за другими детьми, но не может объяснить хода выполнения упражнения.
Средний	- Задает поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет. - Часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	- Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям. - Объясняет почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

Старшая группа 5 - 6 лет.

Уровень	Характеристики
Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре	
Низкий	- Ребенок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья даже с помощью взрослого. - Имеет нечеткие представления о ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, затрудняется на наглядно-представленной основе установить связь между результативностью выполнения упражнения и познание отдельных свойств движений, их составных частей. - С трудом ориентируется в технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. - Имеет неясные представления о зимних и летних спортивных упражнениях, не сформирована система представлений о культуре быта человека. - Имеет отдельные представления о основных правилах столового этикета. - С трудом ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. - Знает некоторые правила выполнения гигиенических процедур, имеет слабые представления о рациональном режиме активности и отдыха, необходимости планирования своего времени, важных элементах распорядка дня, правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях, не осознает необходимости выполнения правил.
Средний	- Ребенок владеет первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого с трудом устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, на наглядно-представленной основе с трудом устанавливает между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей. - Затруднено формирование представлений о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр, о зимних и летних

	спортивных упражнениях, особенностях их выполнения. - Знает историю некоторых спортивных упражнений, имеет представления о культуре потребления и быта человека. - Знакомится с основными правилами столового этикета. - Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. - Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.
Высокий	- Ребенок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, эмоции..) - С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр, о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. - Знает историю некоторых спортивных упражнений. - Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. - Знакомится с основными правилами столового этикета. - Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. - Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.
Освоение культурно-гигиенических навыков	
Низкий	- Ребенок имеет нечеткое представление о культурно-гигиенических правилах, знает способы выполнения некоторых культурно-гигиенических навыков, но самостоятельно без напоминания взрослого их не делает, они не стали для него привычкой. - Ребенок затрудняется в установлении связи между тщательным выполнением правил гигиены и своим здоровьем. Не может объяснить почему необходимо заботиться о своем здоровье. - Познавательное отношение к культуре гигиены и правилам этикета неустойчивые.
Средний	- Ребенок имеет представление о значении культурно-гигиенических правил, устанавливает связи между своим здоровьем и выполнением культурно-гигиенических навыков, понимает важность осуществления гигиенических процедур. - Может объяснить, в чем ценность выполнения навыков гигиены и этикета. Интерес к гигиенической культуре неустойчив.
Высокий	- Ребенок самостоятельно, без напоминаний выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические навыки. - Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
Низкий	- Ребенок допускает много ошибок в технике выполнения движений. - Не соблюдает заданного темпа, ритма, не может найти свое место в пространстве зала, площадки, постоянно нуждается в поддержке и помощи взрослого. - Нарушает правила в играх, хотя с желанием в них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает. Интерес к выполнению физических упражнений низкий.
Средний	- Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением,

	- По предложению взрослого может замечать ошибки у сверстников при выполнении движений и в подвижных играх. - Увлечен процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения и результатом. - В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. - В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям.
Высокий	- Ребенок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: сила, ловкость и др. - Самостоятельно умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. - Проявляет постоянный интерес к двигательной активности. Диагностируются следующие виды движений: - бег 30 м (7, 8 – 8, 0 сек) - прыжки в длину с места (90 - 95 см) - прыжки в длину с разбега (140-160 см) - бросание предметов весом 250 гр (5 – 6 м) - метание набивного мяча (2,5 – 3.0 м) - ходьба на лыжах ступающим шагом не менее (1,500- 2000 м) - спрыгивание в глубину (40 – 45 см) - скатывание с горки самостоятельно - скольжение по ледяной дорожке разными способами
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности	
Низкий	- Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. - По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. - Эпизодически принимает участие в игровых образовательных ситуациях, связанных со способами сохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
Средний	- Ребенок различает и называет большее количество внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание к заболевшим людям, сверстникам. - Восхищается жизнерадостностью человека, животного. - Знает и обыгрывает правила самосохранения. - Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
Высокий	- Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. - С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досуги, праздники и сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. - Знает основное строение органов человека, замечает и понимает признаки болезни. - Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций. - Любопытен и эмоционален.
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
Низкий	- Ребенок не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. - С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения.

Средний	- Ребенок задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не наблюдается, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	- Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.

Подготовительная к школе группа 6 - 8 лет.

Уровень	Характеристики
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	- Ребенок владеет первоначальными неаргументированными представлениями об образе «Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. - Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по- своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. - Имеет представление о технике выполнения движений, учиться различать по существенным признакам скорость, направление движения, смена темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. - Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. - Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. - Имеет частичные представления о столовом этикете, правилах личной и общественной гигиены. - Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении. - Имеет отклонения в состоянии здоровья.
Средний	- Ребенок владеет дифференцированными, неаргументированными представлениями об образе «Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. - Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по- своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. - Имеет представление о технике выполнения движений, учиться различать по существенным признакам скорость, направление движения, смена темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. - Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. - Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. - Имеет отдельные представления о столовом этикете, правилах личной и общественной гигиены. - Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении.
Высокий	- Ребенок владеет обобщенными, аргументированными представлениями об образе «Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. - Имеет систему представления о чувствах и настроениях, понимает связь настроения с его проявлениями во внешности. - Имеет представление о технике выполнения движений, умеет различать по существенным признакам скорость, направление движения, смена темпа и ритма, знает способы проявления волевых усилий при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении

	хорошего результата. - Имеет представление о признаках красоты и гармонии движений, эстетического отношения к миру движений. - Представляет и осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. - Формируются частичные представления о столовом этикете, правилах личной и общественной гигиены. - Понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении. - Гармонично развивается физически, имеет богатый двигательный опыт.
Освоение культурно-гигиенических навыков	
Низкий	- Ребенок выполняет большое количество гигиенических процедур. - Понимает состояние своего организма. В выделении общих признаков здоровья испытывает затруднения. - Навыки гигиены выполняет несамостоятельно, качество гигиенических процедур и навыков самообслуживания низкое, требуется прямая помощь взрослого. - Допускает нарушение правил гигиены и санитарии.
Средний	- Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживании, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты. - Сформированы привычки к гигиеническим процедурам, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим.
Высокий	- Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур, самообслуживания. - Моделирует состояние здоровья и нездоровья. - Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью сверстников, проявляет нетерпимость в случае нарушения культурно-гигиенических навыков, небрежного отношения к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости. - Проявляет самоконтроль и самооценку.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
Низкий	- Ребенок допускает ошибки в основных элементах техники сложно – координационных движений, затрудняется в контроле и оценке своих движений, нарушает правила в подвижных и спортивных играх, снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активных движений. - Слабо контролирует свои движения, затрудняется в оценке движений сверстников.
Средний	- Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживании, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты. - Сформированы привычки к гигиеническим процедурам, выражено стремление помочь малышам и старшим.
Высокий	- Ребенок выполняет движения руководствуясь знаниями и представлениями, уверен, выразителен, точен в достаточно сложных для возраста движениях. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, только в трудных и спорных ситуациях обращается за помощью к взрослому. - Проявляет элементы двигательного творчества, культуры, через движения передает образы персонажа, стремится к неповторимости своих движений. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм в зависимости от своих склонностей, возможностей. - Результативно и точно выполняет технику сложно-координационных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. - Присутствуют элементы творчества в двигательной деятельности.

	Диагностируются следующие виды движений:	девочки	мальчики
	- бег 30 м	6.1	6.8
	- прыжки в длину с места	110см	120 см
	- прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
	- прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
	- спрыгивание с предмета	40 см	42 см
	- метание предметов вдаль (массой 250 гр)	5 -7, 5 м	4,5 – 7 м
	- ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000м		
	- скольжение по ледяной дорожке разными способами		
	- скатывание с горки самостоятельно.		
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности			
Низкий	- Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды спорта, признаки усталости, болезни, здоровья. - По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности . - Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных с правилами безопасного поведения. - Эмоциональные реакции слабо выражены.		
Средний	- Ребенок различает и называет большое количество своих внутренних ощущений, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. - Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. - Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. - Эпизодически проявляет интерес к «тропе здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.		
Высокий	- Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. - С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, может организовать свой пассивный отдых. - Знает строение основных органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. - Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций. Любознателен и эмоционален.		
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре			
Низкий	- Ребенок не проявляет устойчивого интереса к себе, своему здоровью, ни к одному их физических упражнений. - С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения. - Не проявляет избирательности и инициативы при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности.		
Средний	- Ребенок задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности.		
Высокий	- Ребенок проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.		

1.3. Педагогическая диагностика физического развития и достижения детьми планируемых результатов.

Требования ФГОС ДО к результатам освоения основной образовательной программы представляет собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального образования.

В пункте 3. 2.3. ФГОС ДО отмечается, что при реализации основной образовательной программы педагогические работники могут проводить оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться для индивидуального образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика призвана ответить на следующие вопросы:

- что и зачем изучать в физическом развитии ребенка?
- по каким параметрам и какими методами это делать?
- как могут быть использованы ее результаты для дальнейшего повышения эффективности педагогической деятельности?

В ходе педагогической диагностики изучаются, сравниваются, анализируются и прогнозируются различные показатели физического развития ребенка и освоении им содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с целью обоснования значения результатов для решения образовательных задач и внесения необходимых коррективов.

Оценка показаний физической подготовленности.

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности физического развития ребенка, разрабатываются необходимые средства и методы физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы «Будь здоров, дошкольник» и наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОО.

При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей);
- общая двигательная активность ребенка в течении всего времени пребывания в ДОО.

Начиная со второй младшей группы проводится единая диагностика, что позволяет выявить динамику физической подготовленности по идентичным показателям.

При проведении диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
- прыжковая яма или гимнастические маты, рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;
- мешочки с песком (вес 150-200г) для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- динамометр для выявления силы рук кисти;

- мяч для выявления ловкости;
- скакалка для выявления выносливости.

При тестировании детей следует соблюдать определенные правила:

1. Исследование проводится в первой половине дня;
 - в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке;
 - одежда детей должна быть облегченная;
 - в день тестирования режим дня не должен быть перегружен физически и эмоционально;
 - перед тестированием следует провести разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов;
 - необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать появления у ребенка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.
2. Форма проведения должна предусматривать стремление детей показать наилучший результат: дети выполняют 2 – 3 попытки. Время между попытками одно и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
3. Порядок теста остается постоянным и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: инструктор по физкультуре, воспитатель, заведующий по УВР, помощниками могут стать и родители (для заполнения протоколов, индивидуальных карт).
4. Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.
5. Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносят в протокол, куда записываются результаты на начало и конец года всей группы. Так же результаты отражаются в индивидуальной карте физической подготовленности ребенка. По ней прослеживается физическое развитие ребенка 3-8 лет и корректно сообщается родителям, итог подводится в конце каждого учебного года.
6. Результаты физической подготовленности ребенка оцениваются по трем показателям:
 - уровень физической подготовленности **не сформирован;**
 - уровень физической подготовленности **в стадии формирования;**
 - уровень физической подготовленности **сформирован.**

2. Содержательный раздел.

2.1 Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» младшая группа 3 – 4 года.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач**.

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».

1. Создавать условия для гармоничного физического развития детей.
2. Обеспечивать возможность для формирования представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.
3. Способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков.
4. Развивать физические качества.
5. Содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений:

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами);
- ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
- ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см);
- медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см);
- метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м):
в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расст. 1,5-2 м),

- в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).
- ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см);
- бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Развитие игровой деятельности.

Подвижные игры:

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми.
- Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» средняя группа 4 – 5 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач.

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».

1. Способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье.
2. Создавать условия для наглядного формирования понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека.
3. Способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков:
 - формировать навыки правильного выполнения физических упражнений, следить за положениями и движениями частей тела в разнообразных движениях, учить воспринимать показ как образец, для самостоятельного выполнения упражнения;
 - учить оценивать движения сверстников и замечать их ошибки, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, проявляя ловкость и выносливость;
 - проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;
 - расширять умения различать движения по параметрам пространства, мышечных усилий, времени, темпу, ритму;
 - развивать умение отчетливо и адекватно воспринимать, запоминать свои действия,

контролировать и корректировать свои движения в соответствии с двигательными эталонами в связи с изменяющимися условиями.

4. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость)
5. Формировать адекватную самооценку физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательнo-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

- ☐ Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой.
- ☐ Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- ☐ Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- ☐ Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- ☐ Пролезание в обруч.
- ☐ Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

- ☐ Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

- ☐ Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- ☐ Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.
- ☐ Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

- ☐ Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно).
- ☐ Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью.
- ☐ Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
- ☐ Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
- ☐ Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке).
- ☐ Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи.
- ☐ Сжимать, разжимать кисти рук.
- ☐ Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- ☐ Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны.
- ☐ Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
- ☐ Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
- ☐ Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
- ☐ Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях).
Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой).

- ☐ Сидя приподнимать обе ноги над полом, поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.
- ☐ Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.
- ☐ Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- ☐ Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок.
- ☐ Выполнять притопы.
- ☐ Полуприседания (4–5 раз подряд).
- ☐ Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
- ☐ Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
- ☐ Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).
Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- ☐ Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее.
- ☐ Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- ☐ Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.
- ☐ Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.
- ☐ Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось).
- ☐ Проходить на лыжах до 500 м.
- ☐ Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде.

- ☐ Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.
- ☐ Выполнять повороты направо и налево.

Плавание.

- ☐ Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.
- ☐ Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.
- ☐ Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
- ☐ Пытаться плавать произвольным способом.
- ☐ Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

☐ **Подвижные игры .**

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

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

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

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

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

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

Спортивные развлечения.

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» старшая группа 5 – 6 лет.

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

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».

1. Создавать условия для гармоничного физического развития детей..
2. Формировать представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения.
3. Побуждать к выполнению упражнений с необходимым мышечным напряжением, продолжать учить управлять своими «живыми движениями», учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.
4. Формировать первоначальные навыки и развивать самоорганизацию в подвижных и хороводных играх, воспитывать уважение к играм разных народов.
5. Развивать двигательное воображение, творчество, выносливость, быстроту и другие двигательные способности.
6. Содействовать становлению субъективного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения.

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.

Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.

Ползание на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд.

Пролезание в обруч разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад).

Продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.

Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.

Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,

Прыжки в длину с места (не менее 80 см).

Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).

Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).

Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).

Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг.

Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью.

Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом);

Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;

Перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;

Сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках.

Катать друг друга на санках,

Кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом.

Выполнять повороты на месте и в движении.

Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание.

Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде.

Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду.

Плывать произвольным способом.

Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Спортивные игры

Городки.

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3–4 фигуры.

Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,

Вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; □ Закатывать мяч в лунки, ворота;

Передавать ногой друг другу в парах,

Отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,

Закатывать ее в ворота.

Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения.

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» подготовительная к школе группа 6 – 8 лет.

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

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».

1. Создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни.
2. Обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры.
3. Побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений.
4. Упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки.
5. Учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх.
6. Развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
7. Целенаправленно развивать координационные способности, преимущественно в зимних видах физических упражнений.
8. Осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки.
9. Помогать осознавать свои способности, делать выбор любимой спортивной игры, движения, воспитывать привычку выполнения всех необходимых навыков культуры здоровья.
10. Содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность.
11. Содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, творчества, инициативы, выразительных движений.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра).

Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине.

Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.

Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

Ходьба с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и

боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, с захлёстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному, по двое.

Бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3–5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну.

Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами.

Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (выс. 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

Перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой.

Прыжки с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа.

Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см.

Прыжки в длину с места (около 100 см).

Прыжки в длину с разбега (180–190 см).

Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).

Прыжки через длинную скакалку по одному, парами.

Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м).

Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно.

Перебрасывание через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м).

Метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).

Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две.

Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.

Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку, вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;

Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;

Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой.

Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь).

Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).

Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

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

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

Спортивные упражнения.

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом.

Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении.

Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках.

Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду).

Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).

Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.

Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате.

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

Плавание.

Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).

Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.

Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).

Передвигаться по дну водоема на руках.

Плывать с надувной игрушкой или кругом в руках.

Разучивать движения руками.

Попытаться плавать без поддержки.

Проплыть произвольным стилем 10–15 м.

Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята»
и др.

Спортивные игры.

Городки.

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4—5 фигур.

Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и с разных сторон).

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

Ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы и способы реализации образовательной области «Физическое развитие».

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
<i>непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
• Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - занятия - походы. • Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. • Игры с элементами спорта. • Спортивные упражнения.	• Индивидуальная работа с детьми. • Игровые упражнения. • Игровые ситуации. • Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения. • Физкультминутки. • Динамические паузы. • Подвижные игры. • Игровые упражнения. • Игровые ситуации. • Проблемные ситуации. • Имитационные движения. • Спортивные праздники и развлечения. • Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. • Упражнения: - корригирующие - классические, - коррекционные.	• Подвижные игры. • Игровые упражнения. • Имитационные движения.	• Беседа • Совместные игры. • Походы. • Занятия в спортивных секциях. • Посещение бассейна.

Методы и приемы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
• Наглядно-зрительные приемы (<i>показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры</i>); • наглядно-слуховые приемы (<i>музыка, песни</i>); • тактильно-мышечные приемы (<i>непосредственная помощь воспитателя</i>)	• Объяснения, пояснения, указания; • подача команд, сигналов; • вопросы к детям; • образно- сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция.	• Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; • выполнение упражнений в игровой форме; • выполнение упражнений в соревновательной форме; • самостоятельное выполнение упражнений на спортивных тренажерах и оборудовании в свободной игре.

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Объем образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья рассчитывается с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и заключений психолого - медико – педагогической комиссии.

Организация образовательного процесса для детей с ОВЗ предполагает соблюдение следующих позиций:

- регламент проведения и содержание занятий с ребенком с ОВЗ;
- регламент и содержание работы тьютера;
- содержание работы ПМПк ДОУ.

Для детей с ОВЗ осуществляется реализация адаптированной основной образовательной программы ДО.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Физическое воспитание по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие и художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:

- предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и

реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ.

- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.
- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.

Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача воспитателя оказать помощь поддержать его посильную инициативу.

Оказание не директивной помощи детям.

Важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между воспитателями и детьми. Когда педагоги проявляют уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей – и тех, кто отлично прыгает, и тех, кто медленно бежит и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, т.е. проявлять инициативу.

Задача педагога – создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. Как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями. Умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых.

В НОД находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Итак, самостоятельность — постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие самостоятельности, дети-дошкольники достигают выраженных показателей самостоятельности в двигательной деятельности.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями).

Цель взаимодействия с семьёй — сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи дошкольной образовательной организации по работе с семьёй:

- постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей, находящихся в сфере деятельности дошкольной образовательной организации;
- повышать психологическую компетентность родителей. Учить родителей общаться с детьми в формах, адекватных их возрасту; не травмирующим приёмам управления поведением детей;
- убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье;
- создавать ситуации приятного совместного досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации; условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;
- помогать родителям правильно выбрать школу для ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями;
- постоянно вести работу по профилактике нарушений и по защите прав и достоинства ребёнка в дошкольной организации и в семье.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагогам, реализующим образовательные программы дошкольного образования, необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Тесное сотрудничество с семьёй делает успешной работу дошкольного учреждения. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьёй в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и дошкольная организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьёй в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть

предприняты со стороны дошкольной организации и семьи. Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации психолога, логопеда, дефектолога и др.).

Таким образом, дошкольное учреждение занимается профилактикой и борется с возникновением отклонений в развитии детей на ранних стадиях развития.

Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы. Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный опыт.

Педагоги, в свою очередь, также должны делиться информацией с родителями (законными представителями) о своей работе и о поведении детей во время пребывания в дошкольном учреждении. Родители (законные представители), как правило, хотят знать о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к детскому саду, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы.

В этом случае ситуативное взаимодействие способно стать настоящим образовательным партнерством.

Дошкольное учреждение может предложить родителям (законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные представители) могут привнести в жизнь дошкольного учреждения свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п.

Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами. Дошкольным учреждением поощряется обмен мнениями между родителями (законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная самопомощь.

План по работе с родителями представлен в организационном разделе п. 3.4.

3. Организационный раздел.

3.1. Материально - техническое обеспечение Программы.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в том числе:

- зданиям, помещениям и участкам образовательной организации;
- водоснабжению, канализации, отоплению и вентиляции зданий и помещений образовательной организации;
- набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию;
- искусственному и естественному освещению образовательных помещений;
- санитарному состоянию и содержанию помещений;
- требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности.

В ДОУ имеется:

- 1 физкультурный зал,
- 1 площадки для подвижных игр;
- 1 площадка со спортивным комплексом;
- 1 музыкальный зал,
- 1 физкультурно-музыкальный зал.
- 6 групповых помещений, куда входят: приемная, групповая комната, умывальная и туалетная комнаты;

Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности.

Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

3.2. Материально - техническое оснащение спортивного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см ширина верхней поверхности 10 см, высота 15 см	1
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см	3
	Канат	Длина 200 см Диаметр 6 см	1
	Коврик массажный	27 х 27 см	4
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см ширина 24 см, высота 25, 30, 40 см	4

Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Конус с отверстиями		22
	Мат гимнастический	Длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см	6
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	25
Для катания, бросания, ловли	Кегли кол-во		25
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см, ширина 60 см, толщина 1,5 см	3
	Корзина б/б		1
	Мяч средний резиновый	20 см	20
	Мяч – фитбол	Диаметр 45 - 50 см	12
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, ширина 50 см	3
	Дуга малая	Высота 30-40 см, ширина 50 см	4
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, ширина 40 см, диаметр перекладин 3 см расст. между перекладинами 22-25 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная 4 пролета		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели пластмассовые		20
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Кольцо массажное	Диаметр 15 см	35
	Мячи-массажеры:		
	мяч малый	6-8 см	30
	мяч средний	12 см	30
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	18
Для спортивных упражнений, игр	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	40
	Лыжи		15
	Шашки		6
	Сетка волейбольная		1
	Мяч футбольный		3
Для подвижных игр	Мяч волейбольный		1
	Флажки		По кол-ву детей на 1 гр.
	Платочки		
	Кегли		
Мягкое модульное оборудование	Нестандартное оборудование		
	«Перекасти поле»		2
	Игровая дорожка (наборы)		6
	«Топ-топ»		4
	«Набор малышей»		2
Детские тренажеры	Набор для веселых стартов		1
	«Бегущая по волнам»		2
	Велотренажер		1
	«Штанга»		1
	«Степлер»		1
	Силовой тренажер		1
	Скандинавские палки		20 пар

3.3. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

№ п/п	Автор	Название	Издательство
1.	Верховкина М.Е.	«К здоровой семье через детский сад: Метод рекомендации к программе/» (Будь здоров дошкольник).	М: ТЦ Сфера, 2018. - 128 с.
2.	Зинатулин С.Н.	«Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: метод. пособие».	М: Айрис-пресс, 2007. – 64 с.
3.	Иванова Т.А . Коваленко В.С.	«Йога для детей. Парциальная программа для кружковой работы для детей дошкольного возраста»	- СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015. - 192 с.
4.	Коновалова Н.Г.	«Профилактика плоскостопия у детей: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе».	Волгоград : Учитель, – 63 с.
5.	Коновалова Н.Г.	«Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности».	Волгоград : Учитель, 2016. – 90 с.
6.	Коновалова Н.Г.	«Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплексы упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение».	Волгоград : Учитель, – 54 с.
7.	Подольская Е.И.	«Формы оздоровления детей 4 – 7 лет, кинологическая и дыхательная гимнастики , комплексы утренних зарядок».	Волгоград : Учитель, 2009. – 207 с.
8.	Подольская Е.И.	«Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия».	Изд. 2-е перераб. – Волгоград : Учитель, 2013. – 246 с.
9.	Сулим Е.В.	«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников / 3-е изд. дополн. и испр.».	М: ТЦ Сфера, 2017. - 112 с.
10.	Сулим Е.В.	«Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет. 2-е изд.» (Будь здоров дошкольник).	М: ТЦ Сфера, 2018. - 160 с.
11.	Сулим Е.В.	«Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет. 2-е изд.» (Будь здоров дошкольник).	М: ТЦ Сфера, 2017. - 224 с.
12.	Токаева Т.Э.	«Программа физического развития детей 3 – 7 лет».	М: ТЦ Сфера, 2016. - 112 с.
13.	Токаева Т.Э.	«Технология физического развития детей 3 -4 лет».	М: ТЦ Сфера, 2017. - 360 с.
14.	Токаева Т.Э.	«Технология физического развития детей 4 -5 лет».	М: ТЦ Сфера, 2017. - 417с.
15.	Токаева Т.Э.	«Технология физического развития детей 5 -6 лет».	М: ТЦ Сфера, 2018. - 432 с.
16.	Токаева Т.Э.	«Технология физического развития детей 6 -7 лет».	М: ТЦ Сфера, 2018. - 432 с.
17.	Трясорукова Т.П.	«Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения	Изд. 3-е, стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 29 с.
18.	Филипповой. С.О.	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений».	- СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007. - 416 с.
19.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	«Фитнес – Данс. Лечебно-профилактический танец».	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007, 384 с.

20.	Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В.	«Здоровьеформирующие физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 - 6 лет. Пособие для педагогов»	М : Гуманит. Изд. Центр Владос. 2001. 336 с.
21.	Якобсон С. Г., Гризик Т.И., Доронова Т.Н., Соловьева В.Е., Екжанова Е.А.	«Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования».	Москва, «Просвещение», 2014, 2016.
22.	Периодические печатные издания	Журнал - Инструктора по физкультуре	Подборка журналов с 2011 года.

3.4. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Перспективный план проведения досугов и праздников с детьми и родителями на 2021– 2022 уч. год.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<i>Спортивные развлечения, досуги, праздники в МБДОУ</i>		
	«Любимые игрушки» - гр. № 10 «Здравствуй осень» - гр. № 11, 14 «Мы туристы» - гр. № 15, 16	«Забавные лягушата» - гр. № 10 «Озорной зонтик» - № 14, 11 «Волшебный обруч» - гр. № 15, 16
Городские спортивные мероприятия (на базе МБДОУ)		
△ Городской кросс «Золотая осень - 2021» - ст. возраст △ Декада бега, ходьбы – дети 4 -7 лет	△ Спортивный праздник (онлайн) «Сила, красота, грация» дети 5- -7 лет	△ Городской шашечный турнир: «Классические шашки – 2021 г» - дети ст. воз.
Декабрь	Январь	Февраль
<i>Спортивные развлечения, досуги, праздники в МБДОУ</i>		
«В гостях у снеговика» - дети гр. № 10 «Нам всего милее зимние деньки» - дети гр. № 11, 14 «Кабы не было зимы...» - дети гр. № 15, 16	Зимний спортивный праздник «Нам праздник веселый зима принесла» - все группы	«Путешествие в зоопарк» - гр. № 10, 11 <i>Спортивные досуги с папами:</i> «Вырасту сильным, как папа»- гр. № 14 «Папа и я – защитники Отечества!» - гр. № 15, 16
Городские спортивные мероприятия		
		△ «Лыжня России -2022» - с участием семей МБДОУ △ Городской фестиваль «Уральская лыжня 2022» - с участием семей МБДОУ △ Городской фестиваль «Уральская лыжня 2022» - среди детей старшего возраста МБДОУ △ «Богатырские игры» - среди МБДОУ (дети 6 -7 лет)
Март	Апрель	Май
<i>Спортивные развлечения, досуги, праздники в МБДОУ</i>		
«Путешествие в Простоквашино» - гр. № 11 «В гостях у мяча» - гр. № 10 «Проводы русской Зимы» - гр. № 14,15,16	«Выручаем витаминку» - гр. № 10 «Секреты здоровья» - гр. № 11 «В сказку за здоровьем» - гр. № 15, 16, 14 «Космические приключения» - гр. № 15, 16	«В гости к Спортику» - гр. № 10 «Праздник скакалки и мяча» - гр. № 11 <i>Спортивная развлекательная программа, посвящен.</i> «День семьи» с участием семей МБДОУ гр.№ 14, 15, 16 «Детство – это я и ты» - развлечение к 1 июня дети 4 – 7 лет
Городские спортивные мероприятия		
		△ Спортивно-развлекательная программа, посвященная празднику «1 июня -День защиты детей»

Перспективный план по физкультурно - оздоровительной работе в МБДОУ с педагогами на 2021– 2022 уч. год.

Сроки	Тема консультации	Материалы	Воспитатели групп
<i>Сентябрь</i>	○ Консультации по итогам мониторинга физического развития детей, рекомендации по индивидуальной работе	Протоколы мониторинга, медицинские рекомендации	группы № 10,11, 14, 15, 16
<i>Октябрь</i>	○ Консультация для молодых педагогов - Взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателями в НОД – «Физическое воспитание»». ○ Индивидуальные консультации «Оборудование физкультурного уголка» (его содержание с учетом специфики дошкольного учреждения и возраста детей)	Практикум Видеопрезентация Методическая литература	группы № 1,2
<i>Ноябрь</i>	○ Консультации «Скандинавская ходьба для старших дошкольников»	Презентация	группы № 15, 16
<i>Декабрь</i>	○ Консультация для воспитателей мл. возраста на тему: «Подвижные игры с малышами на прогулке»	Практикум, буклет	группы № 10
<i>Январь</i>	○ Консультация - «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»	Методическая литература	группы № 16, 14, 15, 10, 11
<i>Февраль</i>	○ Индивидуальные консультации для воспитателей старшей и подготовительной групп (освоение техники скандинавской ходьбы детьми)	Консультация - инструктаж	Группы № 15, 16
<i>Март</i>	○ Рекомендации по внесению вариантов и усложнений к подвижным играм.	Методическая литература	Группа № 14, 11
<i>Апрель</i>	○ Рекомендации по обновлению и изготовлению спортивного инвентаря для развития движений дошкольников в летний период	Презентация	группы № 10, 11, 14, 15, 16
<i>Май</i>	○ Методические рекомендации по теме: «Двигательная активность детей в летний период - развитие физических качеств в п/и» ○ Итоги физкультурно-оздоровительной работы за год, физическая готовность детей к школе	Буклеты протоколы тестирования, количественные показатели	группы № 10, 11, 14, 15, 16

Перспективный план работы по физкультурно-оздоровительной работе с родителями на 2021 - 2022 уч. год.

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	○ Спортивная энциклопедия: «Гигиеническое значение спортивной формы»	○ Родительские собрания: знакомство родителей с задачами программы физкультурно-оздоровительной работы ○ Индивидуальные консультации по результатам диагностики физического развития детей		
Октябрь	○ Спортивная энциклопедия: «Значение утренней гимнастики»	○ Спортивная энциклопедия: «Организация двигательной активности ребенка дома»	○ Спортивная энциклопедия: «Наши привычки – привычки наших детей»	
Ноябрь	● Неделя открытых дверей (просмотры физкультурных занятий, дополнительных занятий)			
	○ Спортивная энциклопедия: «Босохождение – элемент закаливания организма»		● ГТО для дошкольников – буклеты	
Декабрь	○ Спортивная энциклопедия: «Нам всего милее зимние деньки»			
	○ Индивидуальные консультации с родителями по развитию двигательных навыков детей в зимний период			
Январь	○ Спортивная энциклопедия: «Вместе с мамой, вместе с папой»	○ Спортивная энциклопедия: «Игра – это серьезно»	○ Спортивная энциклопедия: «Плавание – это здоровье»	
	● Привлечение родителей к участию в зимнем спортивном празднике			
Февраль	○ Спортивная энциклопедия: «Путь в страну здоровья» - альтернативные формы работы с семьей		○ Фотовыставка к празднику 23 февраля ● Развлечения с папами посвященное «Вырасту сильным, как папа» ● «Папа и я – защитники Отечества!»	
Март	● Привлечение родителей к участию в городском фестивале «Уральская лыжня- 2022»			
Апрель		● Веселые старты совместно с родителями, посвященные дню здоровья		
	○ «Если хочешь быть здоров - закаляйся» - выставка рисунков детско-родительского творчества, посвященная дню здоровья			
Май	● День открытых дверей: “Как повзрослели и чему научились наши дети за учебный год. Организация летнего отдыха детей”			
	○ Папка – передвижка: «Двигательная активность ребенка летом»			
	Анкета для родителей «Особенности физического воспитания ребенка в семье»			

○ - консультации в родительский уголок, выступление на родительских собраниях

● - консультации практикумы, развлечения, праздники

3.5. Перспективное планирование развития основных видов движений (младшая группа).

Номер, тема занятия	Вводная часть			Основная часть				
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазанье</i>	<i>Подвижные игры</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сентябрь «Тело человека» 1-я неделя								
1. «В гости к Зайке»	Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» в прямом направлении за воспитателем	Бег обычный «стайкой» за воспитателем	Ходьба и бег по ограниченной площади	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мяча вдаль от черты	---	«Догони зайку»
2. «Наши помощники». 3. «Поиграем с зайчиком » (игровое, на воздухе)	--/--	--/--	--/--	Ходьба по извилистой дорожке	--/--	Прокатывание мяча двумя руками вдаль до предмета	---	«Зайка маленький сидит»
2-я неделя								
4. «Усатый полосатый» (контрольно-учетное)	--/--	Ходьба в стайке за воспитателем, быстрым и медленным шагом, по извилистой дорожке	Бег челночный	---	---	Метание мешочка (150 г) вдаль правой (левой) рукой	---	«Котята и ребята »
5. «Веселые котята» (контрольно-учетное). 6. « Вышла кошечка гулять» (на воздухе)	Построение «стайкой»	Ходьба в стайке парами за воспитателем, парами в полуприседе, с высоким подниманием колен	Бег на скорость	---	---	Метание мешочка (150 г) вдаль правой (левой) рукой	---	«Воробушки и кот»

3-я неделя								
7. «Мишка Топтыжка» (контрольно-учетное)	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу, ходьба по шнуру	Бег врассыпную	---	Прыжки в длину с места	Игровое задание «Помоги Мишке-Топтыжке быть здоровым »	Игровое задание с физкультурным и пособиями «Выбери сам»	«У медведя во бору»
8. «Мишки силачи» (контрольно-учетное, сюжетное) 9. «Поиграем в лесу с Топтыжкой» (на воздухе)	--/--	Ходьба на внешней стороне стопы, мелким, широким шагом	--/--	---	Прыжки на двух ногах в длину с места «Проверь себя »	Метание тяжелого мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы	---	«У медведя во бору»
4-я неделя								
10 и 11. «Помоги доктору Айболиту» (контрольно-учетное)	--/--	Ходьба врассыпную по залу, по тренирующим дорожкам	Бег врассыпную, с остановкой по сигналу	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке	«Трудный мостик»	---	---	«Лохматый пес»
12. «Собачки-непоседы» (физкультурное, на воздухе)	Построение врассыпную		Бег врассыпную, с остановкой по сигналу					«Лохматый пес»

Октябрь «Я и растения осенью. Витамины»

1 неделя

13. «На полянку мы пойдем и листочки там найдем»	Построение в колонну по одному. Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см)	--	Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой	Ползание на четвереньках	«Кто быстрее возьмет листочек»
14. «Есть ли у дождика ножки?» 15. «Дождик, кап, кап» (на воздухе)	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба обычная	--/--	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 - 15 см)	Прыжки на двух ногах на месте вокруг предмета	--/--	--	«Солнышко и дождик»

2 неделя

16. «Нарядим березку»	--/--	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба обычная	--/--	--/--	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета	Метание предмета вдаль правой (левой) рукой	--	«Бегите к березке»
17. «У рябины, у рябинки» 18. «Листопад, листопад – листья разные летят» (на воздухе)	Построение в колонну по одному	Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом между ориентирами	Ходьба с перешагиванием через предметы, положенные на доску	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Метание предмета вдаль правой (левой) рукой	--	«Кто быстрее найдет листочек»

3 неделя								
19. «Поможем зайчику»	--/--	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу. Бег враспынную	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенные на пол	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры	Прокатывание мяча вдаль до предмета	—	«Бегите к зайчику»
20. «В гости к бабушке Арине» 21. «Крепкие ручки, сильные ножки»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом. Бег в колонне с остановкой по сигналу	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенные на пол	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через предметы	—	Ползание на четвереньках	«По ровненькой дорожке перенесем овощи»
4 неделя								
22. «Угостим зайку яблоками»	Построение в шеренгу у ориентиров. Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба с поворотом по сигналу	Бег в колонне друг за другом. Бег с поворотом по сигналу	Ходьба и бег по доске, положенной на пол, с разными заданиями для рук	Прыжки на двух ногах вокруг предмета	Прокатывания мяча между предметами	—	«Бездомный заяц»
23. «Что нам осень подарила?» (валеолого-физкультурное) 24. «В гости к осени!» (поход в осенний лес)	--/--	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с поворотом по сигналу. Ходьба обычная	--/--	Ходьба и бег по доске, положенной на пол	Прокатывания мяча между предметами	Прокатывания мяча между предметами	—	«Найди себе пару»

Ноябрь «Я и животные осенью. Подготовка к зиме»

1 неделя

25. «Лягушата - малыши»	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по залу враспынную	Бег в колонне по одному. Бег по залу враспынную	--	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх	Прокатывание мяча под дугу	Ползание под дугу (высота 50 см)	«Найди свой цвет»
26. «Поможем мышонку». 27. «Ловкие детишки» (на воздухе)	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба по залу враспынную. Ходьба широким и мелким шагом. Ходьба обычная	Бег по залу враспынную	--	Подпрыгивание вверх «Достань зернышко»	--//--	Ползание под дугу (двое ворот)	«Мыши в кладовой»

2 неделя

28. «Кто с высоких сосен к нам в корзинку шишки бросил»	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба обычная. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег легкий. Бег широким и мелким шагом.	Ходьба по скамейке «Пройди – не упади!»	Подпрыгивание вверх «Достань шишку»	Метание мяча способом из-за головы двумя руками	--	«Найди свой цвет»
29. «Лесной колобок - колючий бок». 30. «Белочкин подарок» (на воздухе)	Построение в колонну парами с помощью взрослого. Построение в круг. Построение в 2 шеренги	Ходьба в колонне парами держась за руки, с остановками. Ходьба обычная	Бег парами держась за руки	Ходьба по скамейке «Пройди – не задень!»	--	Перебрасывание мяча через веревку (высота 60 см)	Подлезание под веревку не касаясь руками пола	«Найди себе пару»

3 неделя								
31. «Я зимы не боюсь – в теплый домик заберусь»	Построение в колонну парами по ориентирам. Построение в круг парами по ориентиру	Ходьба в колонне парами держась за руки, с остановкой и поворотом. По сигналу. Ходьба обычная	Бег парами держась за руки медленный и быстрый	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	--	Скатывание мяча по наклонной доске	--	«У медведя во бору»
32. «Волчок – серый бочок». 33. «Зайки - побегайки» (на воздухе)	Построение в колонну по одному. Построение парами возле ориентиров	Ходьба в колонну по одному. Ходьба между ориентирами. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба обычная	Бег в колонне по одному. Бег между предметами	--	Прыжки через предметы	Метание в вертикальную цель способом из-за спины через плечо	Перелезание через предметы	Игра –забава «Лесная карусель»
4 неделя								
34. «Я и животные осенью»	Построение в колонну по одному. Перестроение парами	Ходьба обычная. Ходьба выполнением заданий	Бег в колонне друг за другом. Бег с остановкой по сигналу, с поворотом	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч	Метание в вертикальную цель способом из-за спины через плечо правой (левой рукой)	--	Игра –забава «Лесная карусель»
35. «Все готовятся к зиме» (валеолого-физкультурное). 36. «До свидания осень» (на воздухе)	Перестроение в колонну по одному, по ориентирам. Построение парами по ориентирам	Ходьба в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба выполнением заданий	Бег в колонне по одному. Бег легкий с широким шагом	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч	--/--	--	«Найди свое место»

Декабрь «Моя семья. Зимние традиции»

1 неделя

37. «Зайка заболел»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. Ходьба враспынную	Бег в колонне друг за другом с перестроением враспынную по залу	Ходьба через кубики положенные на пол	Спрыгивание со скамейки (высота 10 – 15 см)	Прокатывание мяча друг другу	--	«Бездомный заяц»
38. «Вот зима, кругом бело» 39. «Ледовая дорожка» (на воздухе)	Построение в шеренгу с поворотом колонну	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба враспынную	Бег в колонне друг за другом с перестроением враспынную по залу	Ходьба через кубики положенные на пол	Спрыгивание со скамейки (высота 10 – 15 см)	Прокатывание мяча друг другу	--	«Бездомный заяц»

2 неделя

40. «Летающие снежинки»	Построение в шеренгу и равнение по линии, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу	Бег в колонне друг за другом. Бег по залу враспынную	Ходьба между предметами	Спрыгивание с кубов (высота 15 – 20 см)	Бросание мяча в горизонтальную цель (обруч)	--	«Найди себе пару»
41. «Веселый снеговик». 42. «В гости саночки пришли и ребяток повезли»	--/--	Ходьба в колонне друг за другом со сменой направления	Бег в колонне друг за другом со сменой направления по сигналу	Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через предметы	Спрыгивание с кубов (высота 15 – 20 см)	--/--	--	«Бегите к снеговикам»

3 неделя								
43. «Цирковые лошади»	Построение в шеренгу и равнение по линии, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне друг за другом с высоким подниманием колен. «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой» между ориентирами	Ходьба с переступанием с кубика на кубик	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу	--	«Лошадки»
44. «В гости к Деду Морозу».	--/--	Ходьба в колонне «по – медвежьей», «по – лисьей». Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне друг за другом «змейкой» между ориентирами	--/--	--/--	--/--		
45. «Наши лыжи хороши – покатайтесь малыши»								
4 неделя								
46. «В гости к нарядной елочке»	--/--	Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба широким шагом	Бег с остановкой по сигналу	Ходьба по доске «Дойди до елочки»	Прыжки через предметы	--	Подлезание под дугу без опоры руками (высота 50 см)	«Волшебная дудочка»
47. «Путешествие в страну Неболек»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, остановками по сигналу, с кружением	Бег друг за другом с остановкой по сигналу	Ходьба по доске «Дойди до елочки»	Прыжки через дорожки	--	--/--	«Волшебная дудочка»
48. «Веселая горка» (на воздухе)								

Январь «Моё здоровье зимой » 1 неделя								
49. «Лесная сказка»	Построение парами	Ходьба в парах медленная и быстрая, поскоки парами	Бег парами врассыпную. Игра «Найди себе пару»	--	Спрыгивание с высоты 20 см с приземлением в круг	Перебрасывание мячей (предметов) друг другу (расст. друг от друга 0.5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Снежинки и ветер»
50. «Эх зимушка, зима!» 51. «Эх вы сани, мои сани!» (на воздухе)	--/--	Ходьба в парах медленная и быстрая	--/--	--	--/--	Перебрасывание мячей (предметов) друг другу (расст. друг от друга 1 м)	--/--	«Снежинки и ветер»
2 неделя								
52. «Зимние забавы»	Построение парами	Ходьба в парах с изменением направления движения по сигналу	Бег парами по сигналу, врассыпную по сигналу, игровое упражнение «Найди себе пару»	Бег по дорожке между двумя линиями	Перепрыгивание через предметы на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мячей (предметов) друг другу (расст. друг от друга 1.5 м)	--	«Зимние забавы» (с метанием снежков)
53. «Румяные щечки» (муз. – спорт. развлечение). 54. «Веселые горки» (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба по кругу с высоким подниманием коленей, приставным шагом, в полуприседе, с подпрыгиванием «Достань шишку»	Бег по кругу	Игровое упражнение «Догони снежок»	Игровое упражнение «Веселые лошадки»	Игровое упражнение «Снежки»	--	«Снежинки и ветер», «Ловишки», «Уральский мороз»

3 неделя								
55. «С витаминами дружу»	Построение в круг по ориентиру	Ходьба с изменением положения рук, с перешагиванием через шнуры	Бег со сменой направления по сигналу	Ходьба по мягким формам-модулям	--	Прокатывание шарика правой и левой рукой под шнур и бег за ним	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Найди свой цвет»
56. «Мое здоровье зимой» 57. «Сильные ножки» (на воздухе)	Построение в круг по ориентиру	Ходьба с прыжками, имитация движений «лыжник»	Бег с остановками, с высоким подниманием колен	Ходьба по мягким формам-модулям боком приставным шагом	--	--//--	--//--	«Воробушки и кот»
4 неделя								
58. «Мы любим разные движения»	--//--	Ходьба в колонне по одному, «как мишки», на носках, в полуприседе	Бег обычный в чередовании с ходьбой	Ходьба по доске, положенной на по с мешочком на голове	Впрыгивание в обруч с поворотом кругом и выпрыгивание из обруча	--	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
59. «Сердце – главный моторчик организма». 60. «Покажем Дедушке Морозу свои любимые движения»	--//--	Ходьба в колонне по одному. Ходьба быстрая, медленная	Бег быстрый и медленный	Ходьба по доске, положенной на по с мешочком на голове, боком приставным шагом	--	--	--//--	--//--

Февраль «Я и мой город. Спортивные традиции»

1 неделя

61. «Путешествие по зимнему городу»	Перестроение парами	Ходьба широким и мелким шагом в парах Скольжение в парах	Бег в парах	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Перебрасывание и ловля мяча двумя руками	--	«Кто быстрее до флажка»
62. «Наши куклы любят физкультуру» 63. «Мой город зимой» (мини – поход по улицам)	Построение около обручей с куклами	Ходьба врассыпную	Бег врассыпную	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	--/--	--/--	--	«Кто быстрее добежит до куклы»

2 неделя

64. «Три волшебных огонька, помогают нам всегда»	Построение в круг с перестроением в пары	Ходьба в парах по тренировочной дорожке «зебре», с перешагиванием через ориентиры	Бег парами с остановкой	--	Прыжки через линии – дорожки «зебры»	Подбрасывание и ловля мяча после отскока об пол	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Цветные автомобили и светофор»
65. «Тренажеры так важны – занимайтесь малыши» 66. «Наши помощники – снежные тренажеры » (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба в парах по тренировочной дорожке, упражнение «След в след»	Бег по извилистой тренирующей дорожке с поворотом	Работа с гимнастическим роллером	Прыжки по тренирующим дорожкам	Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками	--/--	--/--

<i>3 неделя</i>								
67. «Зимний спортивный городок»	Построение в шеренгу	Ходьба с высоким подниманием колен, боковым приставным шагом, топающим шагом	Бег по извилистой дорожке	Ходьба по доске приставным шагом	--	Скатывание предмета с наклонной доски (высота 50 см)	Пролезание в обручи (д – 50 см)	«Попрыгунчики»
68. «С ловким обручем дружу» 69. «Веселые ножки» (на воздухе)	--/--	Ходьба с остановками, с перешагиванием из обруча в обруч, между обручами	Бег «змейкой» между обручами	Ходьба по обручу приставным шагом вправо-влево	--	Прокатывание обручей	Пролезание в обручи (д – 50 см) – обручи вертикально поставлены	«Цветные автомобили»
<i>4 неделя</i>								
70. «Как мы отдыхаем».	Построение в круг	Ходьба друг за другом со шнуром в руках	Бег со шнуром	Ходьба по шнуру (пятка к носку)	Прыжки через шнур (в круг с поворотом из круга)	--	Подлезание под шнур (высота 40 – 50 см)	«Бездомный заяц
71. «Поможем собачке Жучке быть здоровой» 72. «Масленичка» (на воздухе)	--/--	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе	Бег в колонне, бег враспынную	Ходьба по шнуру	Прыжки через шнур с поворотом обратно на двух ногах		--/--	«Лохматый пес»

Март «Я расту. Весенние изменения в природе»

1 неделя

73. «Воробей с березы на дорожку прыг!»	Построение в шеренгу около шнура	Ходьба в колонне друг за другом с остановкой по сигналу, на носках руки вверх	Бег между предметами	Ходьба по шнуру приставным боковым шагом	Спрыгивание с высоты (15 – 20 см)	--	Лазание по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом	«Воробушки и кот»
74. «Нарядная Масленица» 75 «Зачирикал воробей веселей на крыше!» (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу, мелким и широким шагом, спокойная	Бег с разведенными руками в сторону	Ходьба по шнуру приставным шагом до ориентира	Спрыгивание с высоты (20 – 25 см)	--	Лазание по гимнастической стенке	«Кто быстрее принесет ленту»

2 неделя

76. «Весна, весна на улице»	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом. Ходьба с разным положением рук	Бег врассыпную, руки в стороны	--	Прыжки в длину с места «Перепрыгни через лужицу» (ширина 15-20 см)	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой	«Птички в гнездышках»
77. «Путешествие в весенний лес» 78. «К нам весна шагает быстрыми шагами» (на воздухе)	Построение в шеренгу с перестроение в колонну друг за другом	Ходьба в колонн друг за другом, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба между ориентирами. Ходьба спокойная	Бег врассыпную между ориентирами	--	Прыжки в длину с места «Перепрыгни через лужицу» (ширина 15-20 см)	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу, не прижимая к груди	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой	«Птички в гнездышках»

3 неделя								
79. «Есть у солнышка друзья»	Построение в круг	Ходьба обычная в колонне по одному с остановками, мелким и широким шагом	Бег врассыпную, руки с ленточками в стороны	Ходьба по ограниченной площади (ширина 15-20 см)	Прыжки в длину с места	Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча после отскока об пол	--	«Ловишки с солнечными зайчиками»
80. «Малыши-крепыши радуются весне».	--/--	Ходьба в колонне друг за другом, на пятках, на носках, в полуприседе	Бег врассыпную в разном темпе	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах на месте разными способами	Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой «Сбей кеглю»	--	«Птички в гнездышках»
81. «В гости к солнышку»								
4 неделя								
82. «Заюшкина избушка»	Построение в шеренгу с перестроение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по корректирую - щим дорожкам, с перешагивание м через плоские предметы	Бег «змейкой» между ориентирами	Ходьба по мягкому буму	Прыжки на двух ногах на месте	Метание в вертикальную цель	--	«Бегите к зайчику, лисичке»
83. «Мы умеем отдыхать» (валеолого-физкультурное)	Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом по корректирую - щим дорожкам, с перешагивание м через плоские предметы, перепрыгиванием	Бег «змейкой» между ориентирами в чередовании с ходьбой	Ходьба по мягкому буму с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах разными способами	Метание в вертикальную цель «Попади в яблочко»	--	«Кто быстрее»
84. «Игры забавы с санками (мини-поход в парк)								

Апрель «Я, растения и животные весной»

1 неделя

85. «Песенкой - чудесенкой начинается весна, птичка веселая ее нам принесла!»	Построение в шеренгу около шнура	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким и мелким шагом	Бег врассыпную	Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку	--	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол	Лазание по гимнастической стенке, с переходом с одного пролета на другой	«Найди свое место»
86. «Веселые бельчата» 87. «Хрустящие дорожки» (на воздухе)	Построение в шеренгу около шнура, в круг	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, с высоким подниманием колен, спокойная	Бег врассыпную	Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку	--	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол	Лазание по гимнастической стенке, с переходом с одного пролета на другой	«Найди свое место»

2 неделя

88. «Мишка – Топтыжка проснулся»	Построение в круг, по ориентиру	Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы, с поворотом по сигналу	Бег быстрый и медленный по сигналу	--	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу снизу (расст. 1 м)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Поезд»
89. «Новая шубка зайки». 90. «»Покажем Мишке свои любимые игры (на воздухе)	Построение в шеренгу по ориентиру, в круг	Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен, между предметами, обычная	Бег быстрый и медленный по сигналу	--	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу снизу	Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Поезд»

3 неделя								
91. «Я и мой друг цветок»	Построение в шеренгу у ориентира	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, между ними	Бег между предметами	Ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25-30 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	--	Подлезание под дугу (высота 50 см)	«Найди свой цветок»
92. «Хороша березка в белом сарафанчике, с сережками в карманчике».	Построение в пары, в круг	Ходьба в парах с остановками, с высоким подниманием колен, обычная	Бег парами по кругу, с остановками	Ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25-30 см)	Прыжки в длину с места	--	Подлезание под шнур (высота 40 см)	«Кто быстрее к березкам»
93. «Чем пахнет весна?» (на воздухе)								
4 неделя								
94. «Наш друг муравей»	Построение полукругом по ориентиру	Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе	Бег врассыпную	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Спрыгивание с высоты (20-30 см)	Перебрасывание мяча через шнур	--	«Найди свой домик»
95. «Звуки весны» (валеолого-физкультурное)	Построение полукругом по ориентирам, в круг	Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная с остановками, спокойная	Бег в колонне медленный и быстрый	Ходьба по кубикам	--//--	--//--	--	
96. «Живые ручейки» (на воздухе)								

Май «Какой я стал?» 1 неделя								
97. «Я ловкий и сильный»(контр ольно-учетное)	Построение в круг самостоятельно	Ходьба друг за другом, с поворотом, с остановкой и в полуприседе	Бег челночный	--	--	Метание вдаль правой (левой) рукой	--	«Наседка и цыплята»
98. «Я быстрый и сильный» (контрольно- учетное)	Построение в круг самостоятельно	Ходьба в колонне по одному с перешагивание м через предметы, в полуприседе	Бег на скорость	--	--	Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой	--	«Наседка и цыплята»
99. «На дворе месяц май, сколько хочешь играй!» (на воздухе)								
2 неделя								
100. «Поможем Мишке- Топтыжке» (контрольно- учетное)	Построение полукругом	Ходьба в колонне по одному широким шагом, мелким, на внешней стороне стопы	Бег легкий	Игровые задания «Помоги Мишке- Топтыжке быть здоровым»	Прыжки в длину с места	--	Игровое задание с физкультурным оборудованием «Выбери сам»	«У медведя во бору»
101. «Проверь себя» (контрольно- учетное)	Построение полукругом	Ходьба обычным, приставным шагом вправо- влево, на внешней стороне стопы	Бег с остановками	--	Прыжки в длину с места «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча вдаль (0,5 кг)	--	«У медведя во бору»
102. «Давайте поиграем» (контрольно- учетное)								

3 неделя								
103 и 104. «Я помогу Доктору Айболиту» (контрольно-учетное)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, «змейкой» между предметами, с перешагиванием через предметы, с заданиями для рук	Бег между предметами	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамье	--	«Трудный мостик»	--	«Поезд»
105. «1, 2, 3, 4, 5 – собрались мы поиграть» (контрольно-учетное на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная «змейкой» между предметами, с перешагиванием через предметы, с заданиями для рук	Бег между предметами	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамье	--	«Трудный мостик»	--	«Поезд»
4 неделя								
106. «1На лесной полянке» (контрольно-учетное)	Построение в шеренгу самостоятельно	Ходьба обычная по извилистой дорожке, с высоким подниманием колен, в полуприседе	Бег широким шагом	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее	Прыжки в длину с места	Подбрасывание и ловля воздушного шарик	--	«У медведя во бору»
107. «Я все умею, все могу!» (валеолого-физкультурное). 108. «Становись скорей в кружок – поиграем мой дружок» (контрольно-учетное на воздухе) диагностика п/и	Построение в шеренгу, в пары возле ориентира	Ходьба в колонне по одному по извилистой дорожке, в полуприседе, с высоким подниманием колен, обычная	Бег в колонне друг за другом широким шагом	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее (высота 25 см)	Прыжки в длину «Допрыгни до шарика»	Подбрасывание и ловля воздушного шарик	--	«Найди свой шарик»

3.5.1. Перспективное планирование развития основных видов движений (средняя группа).

Номер, тема занятия	Вводная часть			Основная часть				
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазанье</i>	<i>Подвижные игры</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сентябрь «Какой Я?»								
1-я неделя								
1. «Здравствуй мой любимый зал»	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы	Бег на месте с переходом на движение и наоборот (по сигналу)	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивание м через мячи	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мячей друг другу в ворота (расст. 40 – 50 см, с расст. 1.5 м)	---	«Найди свой домик по цвету»
2. «Путешествие в осенний лес». 3. «Листопад, листопад, листья разные летят» (на воздухе)	--/--	Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, с высоким подниманием колен	Бег на месте с переходом на движение и наоборот(по сигналу) . бег с поворотом	Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расст. 2 м)	---	««Найди свой домик по цвету своего листочка»
2-я неделя								
4. «Какой Я» (контрольно-учетное)	Построение в колонну по одному по росту с поворотом в шеренгу	Ходьба быстрым и медленным шагом, «как котик», «как собачка»	Челночный бег	---	---	Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой	---	«Котята и щенята»
5. «Какой Я» (контрольно-учетное). 6. «На прогулку мы спешим – быть здоровыми хотим» (на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба с разными заданиями для рук, в полуприседе, с высоким подниманием колен	Бег на скорость	---	---	Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой	---	«Лошадки», «Котята и щенки»

3-я неделя								
7. «Какой Я» (контрольно-учетное).	Построение в шеренгу с поворотом в колонну	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе, на носках	Бег «лошадки» с подскоками, бег с остановками	---	Прыжки в длину с места	Игровое задание «Помоги Зайке быть здоровым »	---	«Найди себе пару» с флажками
8 и 10. «Помоги Доктору Айболиту» (контрольно-учетное, сюжетное) 9. «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим» (на воздухе)	--/--	Ходьба с высоким подниманием колен и вытянутыми в стороны руками	Бег «лошадки» с подскоками	«Трудный мостик»	---	---	Игровое упражнение «Выбери сам»	«Найди себе пару» с ленточками
4-я неделя								
11. ««Какой Я» (контрольно-учетное). (контрольно-учетное) 12. «Забавные игры» Игровое (на воздухе)	Построение в круг с помощью воспитателя	Ходьба в разном темпе, «змейкой»	Бег широким и мелким шагом. Бег с обеганием предметов	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке	Прыжки до предмета	Метание тяжелого мяча (0,5 кг) вдаль	--/--	«Найди себе пару», «Лошадки»

Октябрь «Осенние изменения» 1 неделя								
13. «Жуки - непоседы»	Построение полукругом по ориентиру	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Бег «змейкой» между ориентирами	Ходьба по скамейке с разными заданиями для рук (высота 25 – 30 см)	---	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расст. 1.5 -2 м)	Ползание на низких, средних четвереньках по прямой, «змейкой » между предметами	«Жуки»
14. «Вдруг откуда-то летит маленький комарик». 15. «В гости к бабочке» - сюжетно-игровое (на воздухе)	Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Дождик»	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по звуковому сигналу)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу	Ходьба по скамейке приставным шагом (пятка к носку) и спрыгивание в указанное место (25 – 35 см)	---	--/--	Подлезание под шнур на низких четвереньках	«Поймай комарика», «Найди себе пару по цвету»
2 неделя								
16. «И шуршат листочки - невидимки»	Построение полукругом по ориентирам	Ходьба с ускорением и замедлением темпа	Бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы и спрыгивание в указанное место (высота 25- 30 см)	---	Прокатывание мяча друг другу двумя руками из исходного положения (1.5 – 2 м)	Подлезание под шнур на средних четвереньках	«Листочки и ветер»
17. «Осенние цветы» 18. «Листопад, Есть у осени друзья – это ты, и он и я» (на воздухе)	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по ограниченной площади и боком приставным шагом	Бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по канату боком приставным шагом (длина 5 – 6 м)	Прыжки на двух на месте с поворотом на месте	Прокатывание мяча по доске (высота 30 см, длина 2 м)	--	«Найди себе пару»

3 неделя								
19. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в колонну по одному по росту с перестроением в шеренгу	Ходьба в колонне со сменной водящего. Ходьба приставным шагом вперед-назад в шеренге	Бег в колонне. Бег врассыпную	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом направо-налево	Прокатывание мяча в воротца	—	«Подбрось - поймай»
20. «Дождик, дождик, как, кап!». 21. «Рядом с ветром» (на воздухе)	--/--	--/--	--/--	---	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через предметы	Прокатывание мяча с попаданием в предметы. Игровое упражнение «Сбей кеглю»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием на руках (высота 30 – 35 см)	«Листочки и ветер»
4 неделя								
22. «Воробьи-воробушки»	Построение в колонну, нахождение своего места по росту	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой»	Бег в колонне обычный с высоким подниманием бедра «змейкой»	---	Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом	Прокатывания обруча произвольно	--/--	«Мяч через сетку»
23. «Урожай, урожай, все что хочешь выбирай!» (валеолого-физкультурное (валеолого-физкультурное) 24. «осень поздняя стоит..!» (на воздухе)	Построение в колонну, нахождение своего места в колонне по одному и в шеренге	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой»	Бег по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную	Ходьба по шнуру вперед приставным шагом (длина 10 м)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед	Прокатывания обруча по прямой (длина 40 – 50 см)	—	«Подбрось - поймай», «Воробушки и кот»

Ноябрь «Я и подготовка к зиме» 1 неделя								
25. «Двигайся больше – проживешь дольше»	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Чередование обычной ходьбы с разными заданиями	Бег в колонне с высоким подниманием колен, «змейкой»	---	Подпрыгивание на месте с касанием рукой ленты. колокольчика, подвешенного на 5 см выше поднятой руки ребенка	--/--	Ползание по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием на руках	«Мяч через сетку», «Найди свое место»
26. «Под соснами, под елками лежит мешок с иголками».	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, подпрыгнуть)	Бег с двигательными заданиями, бег через линии	Ходьба по доске с листочком на ладони вытянутой вперед руки	Подпрыгивание на месте с касанием рукой листочка. подвешенного на 5 см выше поднятой руки ребенка	Прокатывание мяча по прямой	---	«Еж с ежатами», «Пройди - не упали», «Котята и ребята»
27. «У нас в гостях усатый-полосатый» (на воздухе)								
2 неделя								
28. «Лиса – всему лесу краса»	Построение полукругом по ориентирам с перестроением в колонну	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу	--/--	Ходьба по доске с мешочком в вытянутой вперед руке, в полуприседе	Подпрыгивание на месте. Игровое упражнение «Сними ленту»	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока об пол	--	«Лиса в курятнике», «Ребята и бельчата»
29. «Белка - хлопотунья».	--/--	Ходьба широким и мелким шагом, «змейкой»	Бег врассыпную с остановкой на кругах по словесному сигналу	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	--/--	--	«Белочка-ловишка»
30. «Белочка - резвушка» (на воздухе)								

3 неделя								
31. «Скок поскок»	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами по кругу, в разном темпе. Ходьба врассыпную с нахождением своей пары	Бег парами по кругу. Бег а врассыпную с нахождением своей пары	---	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 4 линии	--/--	Ползание под дугу головой вперед, не касаться руками пола (высота 50 см)	«Веселые зайчата»
32. «Мишка-лежебока».	Построение полукругом с перестроением в пары	Ходьба парами по кругу широким и мелким шагом, ходьба врассыпную	Бег парами по кругу. Бег а врассыпную с построением в пары	Ходьба по скамейке с мешочками на ладонях вытянутых в стороны рук высота 25 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линий	---	--/--	«Медведь»
33. «В гости к мишке» (на воздухе)								
4 неделя								
34. «Осенние игры и забавы»	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба с разным положением рук, на носках, мелким и широким шагом	Бег в колонне. Бег врассыпную	Ходьба с мешочком на голове по скамейке (доске) (высота 25 см)	Спрыгивание со скамейки (высота 25 см)	---	--/--	«Веселые зайчата», «Медведь», «Перелет птиц»
35. «Все готовятся к зиме» (валеолого-физкультурное).	--/--	Ходьба в колонну по одному на носках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом	Бег со средней скоростью	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (высота 25 см)	Спрыгивание со скамейки в обозначенное место. (высота 25 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча и ловля его руками	--	«Найди себе пару», «Снежинки и ветер», «Ловишки»
36. «Зверюшки-наострите ушки» (на воздухе)								

Декабрь «Я встречаю Новый год» 1 неделя								
37. «Здравствуй гостя Зима»	Построение в колонну по одному с перестроением в пары	Ходьба в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть	Бег в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть	Ходьба по скамейке с перешагиванием через косички (высота 25 – 30 см)	--/--	--/--	--	«Снежинки и ветер»
38. «Снеговичок – круглый бочок» 39. «Снежок – мой дружок» (на воздухе)	--/--	Ходьба в парах с дополнительными заданиями. Перешагивание через предметы	Бег в парах с дополнительными заданиями: прыжки на месте и в движении	Ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски (высота 5 см)	Прыжки на двух ногах через канат вперед (высота 3 см)	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками	--	«Снежинки и ветер»
2 неделя								
40. «Эх вы лыжи, мои лыжи» (образно-игровое)	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба на носках, пятках, широким шагом, в полуприседе, ходьба правым и левым боком	Бег со сменой темпа и направления, широким шагом	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота 7 см)	Прыжки на двух ногах через канат вперед, назад	---	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переменным шагом	---
41. «Ловкие детишки». 42. «Бегут по дорожке две доски да ножки» (на воздухе)	--/--	Ходьба в за самым высоким ребенком на носках, пятках, в полуприседе	Бег со сменой темпа и направления	---	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через кирпичики	Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу (расстояние (1.5 м)	--/--	«Ловишки»

3 неделя								
43. «Елочка краса» (образно-игровое)	Построение в шеренгу с перестроением в 2 колонны в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (хлопки, взмахи рук..)	Бег в колонне легкий с остановкой	---	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 3 бруска	Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками снизу (расст. 1.5 м)	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переменным шагом	«Веселые зайчата»
44. «Новогоднее чудо» (тематическое). 45. «Подарки зимы» (игровое на воздухе)	Построение полукругом с перестроением в одну, затем в две колонны	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса, ходьба с остановками	Бег в колонне между ориентирами	Кружение с остановками	Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета на высоте 7 см выше поднятой руки	Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы (расст. 1.5 м)	---	«Брось - догони»
4 неделя								
46. «Жили были зайки на лесной опушке...»	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, враспынную с нахождением своей пары	Бег парами. Бег враспынную с нахождением своей пары	Ходьба по наклонной доске, конец которой приподнят на высоту 25 см, и спуск с нее	- -//-	-//-	---	«Найди свой домик»
47. «Путешествие в страну Неболек» (валеолого-физкультурное) 48. «Как на горке на горе» (на воздухе)	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, парами с остановкой и кружением	Бег парами с остановкой по сигналу	-//-	-//-	Метание вдаль правой и левой рукой от плеча	---	«Мороз – красный нос»

Январь «Я и природа зимой»

Каникулы

2 неделя

49. «В гости к Снежной бабе»	Построение в круг	Ходьба по кругу на носках, пятках, приставным шагом вправо, влево. Ходьба из круга в круг	Бег по кругу врассыпную	Ходьба боком по наклонной доске, конец которой приподнят на 30 см, и спуск по гимнастической стенке чередующим шагом	Спрыгивание с высоты 30 см	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол	--	--/--
50. «Румяные щечки» (муз. – спорт. развлечение). 51. «Веселые горки» (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра	Бег в колонне. Бег по кругу врассыпную	--/--	--/--	--/--	--	--/--

3 неделя								
52. «В зимнем лесу»	Размыкание на вытянутые руки вперед. Построение в колонну	Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через бревнышки, ходьба «змейкой» между бревнышками	Бег в колонне. Бег «змейкой»	Ходьба по скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	--	--/--	Переход по гимнастической стенке с пролета вправо и влево приставным шагом	--/--
56. «Игра в снежном городке» 57. «Как по снегу по метели, быстро саночки летели!» (на воздухе)	--/--	Ходьба в колонне обычная. Ходьба широким и мелким шагом	Бег в колонне. Бег широким и мелким шагом	--/--	--	Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расст. 2 – 2.5 м)	--/--	«Веселые зайчата»
4 неделя								
55. «Мое здоровье зимой»	Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые в стороны руки	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Ходьба широким шагом с разными заданиями	Бег с перешагиванием через линии (3 – 4 шт)	---	Прыжки в длину с места	--/--	--/--	«Снежинки и ветер»
56. «Я и мое сердце» 57. «1,2,3,4,5 – мы на лыжах все опять»	--/--	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Ходьба широким шагом с разными заданиями	--/--	Бег по наклонной доске и спуск по гимнастической лесенке	Прыжки в длину с места	Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (расст. 2 – 2.5 м)	---	«Найди свое место»

Февраль «Я и наши традиции» 1 неделя								
58. «Я и мой город»	Перестроение в шеренгу с поворотами направо-налево и переступанием на месте	Ходьба в колонне. Ходьба скользящим шагом. Ходьба по ограниченной площади (20-25 см)	Бег в колонне с чередованием бега по ограниченной плоскости	---	Подпрыгивание на месте на правой (левой) ноге	--/--	Пролезание на низких четвереньках между рейками лесенки стоящей на боку на полу	«Ловишки»
59. «Полон сказок и чудес наш любимый зимний лес» 60. «Я люблю лыжи» (на воздухе)	Перестроение в шеренгу с поворотами направо-налево и переступанием на месте	Ходьба в колонне по одному с разными заданиями для рук. Ходьба скользящим шагом по ограниченной площади	Чередование бега в колонне с бегом с высоким подниманием бедра	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 15 см	--/--	Метание в горизонтальную цель снизу правой (левой) рукой (расст. 2 – 2.5 м)	--/--	«Зайцы и волк»
2 неделя								
61. «Нам морозы не страшны»	Перестроение в колонну, повороты кругом с переступанием на месте	Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег в колонне. Бег с поворотами по сигналу	--	Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперед (высота 10 см)	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (шнур на уровне глаз ребенка)	Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках	«Найди свой домик»
62. «Я и мои любимые зимние движения» 63. «Я с горы на санках еду» (на воздухе)	--/--	Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен с поворотами по сигналу	Работа с гимнастическим роллером	Прыжки по тренирующим дорожкам	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы (шнур на уровне глаз ребенка)	---	--/--

3 неделя								
64. «Я хочу быть сильным, ловким и умелым»	Построение в колонну чередовать с поворотами направо, налево с переступанием на месте	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу, с разными заданиями для рук (с предметом)	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 25 см	--	Перебрасывание мяча в парах разными способами (с расст. 2 м)	Пролезание на четвереньках с опорой на рейки станины лестницы, положенной на пол	«Найди пару»
65. «Путешествия в страну Физкультурию» 66. Я на горку взберусь, а потом с нее скачусь» (на воздухе)	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе. Ходьба «змейкой»	Бег в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20 см	Впрыгивание на высоту 10 см	Перебрасывание мяча в парах разными способами (с расст. 2 м)	---	«Кто быстрее до места»
4 неделя								
67. «Веселое путешествие».	--/--	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колне, с поворотами в разном темпе	Бег в колонне по одному в разном темпе. Бег враспынную	---	Впрыгивание на высоту 15 см	Метание мяча (0.5 кг) двумя руками из-за головы сидя	Ходьба на четвереньках с опорой на рейки станины лестницы, положенной на пол	«Цветные автомобили»
68. «Мы здоровячки» (на воздухе) 69. «Санки, саночки» (на воздухе)	Построение в шеренгу, приставной шаг в сторону на месте	Ходьба в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке (15-20 см)	Бег в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке (15-20 см)	---	--/--	Метание мяча (0.5 кг) двумя руками из-за головы сидя	Ползание по наклонной доске вверх, вниз на четвереньках	--/--

Март «Я и весенние превращения» 1 неделя								
70. «Весна - весняночка!»	Построение в круг	Ходьба по кругу с разными заданиями для рук. Ходьба врассыпную	Бег врассыпную, с остановкой по сигналу	Ходьба по скамейке на носках (высота 20 – 25 см)	---	Метание в вертикальную цель правой, левой руками, способом сверху (расст 1.5 м)	Ползание по наклонной доске вверх, вниз на четвереньках	«Воробушки и кот»
71. «Мамины помощники» 72. «Масленица!» (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба по кругу с разными заданиями для рук с поворотами по сигналу	Бег в колонне. Бег врассыпную	Ходьба по скамейке на носках (высота 20 – 25 см)	Прыжки на правой, левой ноге с продвижением	--/--	---	«Кто скорее до цветка»
2 неделя								
73. «Весна, пришла на реке ледоход»	Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам	Ходьба в колонне, врассыпную, в двух кругах с поворотом	Бег врассыпную, в двух кругах с перестроением в колонну	Бег врассыпную по сигналу встать на кирпичики	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (2-3 м)	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой способом сверху (расст 2 м)	---	«Перелет птиц»
74. «Весной в лесу» 75. «Игры – забавы с санками» (мини-поход в лес, парк)	Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам	Ходьба в врассыпную, в двух кругах с	Бег врассыпную, в двух кругах	--/--	---	Прокатывание обручей друг другу с расст. 1.5 м одной рукой	Перелезание через бревно правым и левым боком	--/--

3 неделя								
76. «Обруч – мой помощник и друг»	Построение в шеренгу	Ходьба шеренгой прямо с поворотом кругом. Ходьба в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы	Бег в колонне со сменой темпа	---	Впрыгивание на высоту 20 см	Прокатывание обручей друг другу с расст. 2 м одной рукой	--/-- -	«Найди свой цвет»
77. «Весенний стадион».	Построение в две шеренги	Ходьба шеренгой в прямом направлении, обратно спиной вперед (сигнал). Построение в 1-2 круга. Ходьба в круге в быстром и медленном темпе	Бег в большом круге с приседанием на звуковой сигнал	Ходьба с закрытыми глазами по кругу	Впрыгивание на высоту 20 см	---	Перелезание через скамейки правым боком (высота 20-25 см)	«Кто быстрее до флажка»
78. «Помоги себе сам» (на воздухе)								
4 неделя								
79.. «Игры болячков-здоровячков»	Построение в круг	Ходьба врассыпную по звуковому сигналу «Найди пару. Ходьба парами с остановкой по сигналу»	Бег врассыпную парами, подскоки. Бег парами с остановкой (приседание)	Ходьба с закрытыми глазами с остановкой	Подпрыгивание на двух ногах с одновременным вращением двух скакалок	---	Ползание на четвереньках по бревну	«Подбрось - поймай»
80. «Мы болячки-здоровячки умеем отдыхать» (валеолого-физкультурное)	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба по кругу. Ходьба врассыпную по звуковому сигналу, построение в круг	Бег по кругу в разном темпе	Кружение с закрытыми глазами с приседанием по сигналу	Перебрасывание скакалки из-за спины вперед и перешагивание через нее	---	Ползание на четвереньках по бревну	«Ловишка»
81. «Весенние игры и забавы» (на воздухе)								

Апрель «Я и мир вокруг» 1 неделя								
82. «Грачи прилетели»	Построение полукругом	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную	Бег в колонне с чередованием бега врассыпную	---	Прыжки через короткую скакалку	Прокатывание тяжелого мяча (0.5 кг) по скамейке	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	«Перелет птиц»
83. «По тропинке, по дорожке, скачут чьи, скажите ножки?» 84. «Что за птица на березе» (на воздухе)	Построение в колонну по одному, по росту с перестроением в шеренгу (по звуковому сигналу)	Ходьба в колонне с остановкой, приседанием на звуковой сигнал. Ходьба с перешагиванием через предметы	Бег в колонне. Бег с остановкой, приседанием на зрительный сигнал	Ходьба по ограниченной поверхности, разойтись вдвоем на доске – ширина доски 20 см	Прыжки через короткую скакалку	Прокатывание тяжелого мяча (0.5 кг) по ограниченной площади – длина 2 м	---	«Лягушка и комары», «Птички в гнездышках»
2 неделя								
85. «Космонавтом стать хочу» (на воздухе)	Построение парами	Ходьба парами в разном темпе, ходьба на носках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, «змейкой»	Бег парами в разном темпе, бег врассыпную, игровое упражнение «Найди свою пару»	Ходьба по ограниченной поверхности, разойтись вдвоем на доске	---	Прокатывание набивного мяча двумя руками в воротца (ш-50 см)	Подлезание под шнур правым и левым боком	«Кто быстрее до флажка»
86. «Для полетов на планеты ждут нас быстрые ракеты». 87. «Космическое путешествие на Луну» (на воздухе)	Построение в колонну	Ходьба в колонне врассыпную в полуприседе, с высоким подниманием бедра, «змейкой»	Бег в колонне, бег врассыпную, «змейкой»	Работа с тренажерами	Прыжки в длину с места	---	Подлезание под шнур правым и левым боком	«Кто быстрее до звезды»

3 неделя								
88. «Я семью свою люблю, стать помощником хочу»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге	Ходьба в колонне по тропе здоровья. Ходьба с мешочком на голове	Бег в колонне. Бег на носках. Бег со сменой ведущего	Забегание и сбегание по наклонной доске (высота 25-30 см)	Прыжки в длину с места	Скатывание мяча по наклонной доске в воротца	--/--	«Кто быстрее до флажка»
89. «Муравьиная семья». 90. «Пришла весна разбудим мишку ото сна» (на воздухе)	Построение по сигналу	Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба парами с перешагиванием через полосы	Бег по кругу взявшись за руки. Бег парами	---	Прыжки в длину с места	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из И.П. стоя	Лазанье по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Найди свой домик»
4 неделя								
91. «Весеннее чудо»	Построение в колонну	Ходьба в колонне. по одному, ходьба с заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне. Бег со сменой направления	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее	Спрыгивание с высоты (20-30 см)	---	Подлезание под шнур разными способами	«Лесные Ловишки», «У медведя во бору»
92. «Звуки весны» (валеолого-физкультурное) 93. «Живут на поляне сестрички-желтые реснички» (мини-поход)	Нахождение своего места в колонне, шеренге, круге	Ходьба в колонне враспынную, игровое упражнение «Слушай сигнал»	Бег в колонне. Бег враспынную, игровое упражнение «Слушай сигнал»	Ходьба по бревну приставным шагом с предметами в руках	---	---	Лазанье по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Лесные Ловишки», «Птичка в гнездышке»

Май «Каким я стал» 1 неделя								
94. «Наступил май»	Перестроение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, спиной вперед, в полуприседе	Бег обычный. Бег с поворотами. С забрасыванием голени назад	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики	Прыжки через короткую скакалку	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из И.П.: стоя	--	«Перелет птиц»
95. «Я быстрый и сильный» (контрольно-учетное) 96. «На дворе месяц май, сколько хочешь играй!» (на воздухе)	Перестроение в колонну, перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне, в парах мелким и широким шагом, врасыпную	Бег в парах обычный. Бег в парах мелкими и широкими шагами	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики с предметами в руках	Прыжки в длину с места	Метание вдаль правой и левой рукой из-за спины через плечо	--	««Перелет птиц»
2 неделя								
97. «Каким я стал» (контрольно-учетное)	Построение в шеренгу, повороты вправо-влево. Смыкание и размыкание с помощью рук	Ходьба в колонне. С высоким подниманием бедра, разными заданиями для рук	Челночный бег	---	---	Метание мешочка вдаль правой и левой рукой	---	---
98. Каким я стал» (контрольно-учетное) 99. «Как я умею играть» (контрольно-учетное)	Построение в шеренгу, повороты вправо-влево. Смыкание и размыкание с помощью рук	--/--	Бег на скорость	--	---	--/--	--	---

3 неделя								
100. и 101. «Помоги Доктору Айболиту» (контрольно- учетное)	Построение в круга из двух шеренг с помощью воспитателя	Ходьба в колонне, ходьба в двух кругах в полуприседе, в двух кругах широким шагом рук	Бег обычный взявшись за руки	---	Прыжки в длину с места	«Помоги зайке быть здоровым»	--	---
102. «Как я умею играть» (контрольно- учетное на воздухе)	- -//--	--//--	Бег обычный в двух кругах, взявшись за руки	«Трудный мостик»	--	---	«Выбери сам»	---
4 неделя								
103. «какой я стал?» (контрольно- учетное)	Построение в колонну, повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Ходьба обычная в колонне с разными движениями для рук, широким шагом	Бег в колонне с остановкой по сигналу	--//--	---	---	--//--	---
104. «Здравствуй реченька-река!» (поход). 105. «Забавные игры» (игровое на воздухе)	Построение в колонну, повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Ходьба обычная в колонне с разными заданиями, широким шагом	Бег в колонне с поворотом по сигналу	Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке	«Проверь себя»	Метание тяжелого мяча вдаль (расст. 0.6 м)	--	---

3.5. 2. Перспективное планирование развития основных видов движений (старшая группа).

Номер, тема занятия	Вводная часть			Основная часть				
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазанье</i>	<i>Подвижные игры</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сентябрь «Какой Я?» 1-я неделя								
1. «До свидания лето, здравствуй детский сад» 2. «Готовимся к осенним Олимпийским играм». 3. «Готовимся к осенним Олимпийским играм» (итоговое на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная по ограниченной площади, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Бег обычный по ограниченной площади, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Ходьба по «поваленному дереву» прямо, боком приставным шагом, по шнуру с мешочком на голове	В длину (через канавку, ручеек)	Метание вдаль правой, левой рукой, прокатывание мяча по дорожке (ширина 20 см) двумя руками	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	«Лесной ловишка», полоса препятствий «Двигаемся, растем с богатырями»
2-я неделя								
«Осенние Олимпийские игры в детском саду» 4. «Какой Я быстрый» (контрольно-учетное) 5. «Какой Я ловкий» (контрольно-учетное). 6. «Наши любимые подвижные игры» (игровое на воздухе)	--/--	--/--	--/--	---	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч (длина 3 – 4 м)	Прокатывание мяча по скамейке правой, левой рукой	Ползание в вертикально поставленные обручи разными способами и пролезание в обручи приподнятые на высоту (50-60 см) разными способами	«Ловишка – выше ноги от земли», Эстафеты парами

3-я неделя								
«Осенние Олимпийские игры в детском саду» 7. «Какой Я сильный» (контрольно-учетное). 8. «Какой Я сильный» (контрольно-учетное). 9. «Какой Я спортивный» (контрольно-учетное). (на воздухе)	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, (с хлопком под коленом) по ограниченной площади	Бег обычный, с захлестыванием голени назад, в чередовании с выбросом прямых ног вперед	---	Подпрыгивание на месте у шнура на одной ноге и с продвижением вперед на одной ноге	Прокатывание мяча вдоль шнура (длина 4-5 м) до флажка, прокатывание мяча между скамейками (4-5 м)	Подтягивание на скамейке на коленях с помощью рук	«Ловишка бери ленту»
4-я неделя								
«Осенние Олимпийские игры в детском саду» 10. «Какой Я гибкий» (контрольно-учетное). 11. «Какой Я выносливый» (контрольно-учетное). 12. «Турнир самых – самых!» (занятие эксперимент (на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная с внезапной остановкой по сигналу, в полуприседе, ходьба – ноги скрестно	Бег обычный, с остановками, спиной вперед, подскоки	Ходьба по положенной на пол доске приставным шагом прямо, боком, с тяжелым мячом в руках	---	Прокатывание тяжелого мяча в парах из разных И.П. (0,5 кг) вдаль	Ползание по доске с пролезанием под дугу (высота 50 см), то же ногами вперед	«Чье звено быстрее соберется»

Октябрь «Путешествие в страну Силы»

1 неделя

13. «Осенними тропами вместе с Ильей Муромцем» (турпоход) 14. «Поможем Илье Муромцу» (учебно-тренировочное). 15. «Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся» - (занятие эксперимент)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, по ограниченной площади, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через них	Бег обычный, по ограниченной площади, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Ходьба по «поваленному дереву» прямо, боком приставным шагом, по шнуру с мешочком на голове	Прыжки в длину (через канавки, ручейки)	Метание вдаль правой, левой рукой, прокатывание мяча по дорожке двумя руками	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	«Лесной ловишка», полоса препятствий «Двигаемся, растем с богатырями»
--	----------------------	---	---	---	---	--	---	---

2 неделя

16. «Как изменились мои ловкость и сила в стране Силы!» (учебно-тренировочное) 17. «Мы растем и крепнем в стране Силы!» (на воздухе) 18. «Игры жителей страны Силы» (на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через них	Бег обычный, «змейкой» между скамейками, с перешагиванием через скамейки	---	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч (длина 3-4 м)	Прокатывание мяча по скамейке правой, левой рукой, то же дощечкой, полочкой	Ползание в вертикально поставленные обручи разными способами и пролезание в обручи приподнятые на высоту (50-60 см) разными способами	«Ловишка – выше ноги от земли», эстафеты парами
--	----------------------	--	--	-----	---	---	---	---

3 неделя								
19. «Двигаемся, растем и крепнем вместе с богатырями» (учебно-тренировочное) 20. «Мы спортсмены - силачи!» (на тренажерах) 21. «Играй, играй, в игре силу добывай» (на воздухе)	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, (с хлопком под коленом) по ограниченной площади	Бег обычный, с захлестыванием голени назад, в чередовании с выбросом прямых ног вперед	---	Подпрыгивание на месте у шнура на одной ноге и с продвижением вперед на одной ноге	Прокатывание мяча вдоль шнура (длина 4-5 м) до флажка, прокатывание мяча между скамейками (4-5 м)	Подтягивание на скамейке на коленях с помощью рук	«Ловишка бери ленту»
4 неделя								
22. «Подарок для самого сильного» 23. Хочу быть сильным и здоровым!» (валеолого-физкультурное) 24. «Тренируемся в стране Силы.!» (на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная с внезапной остановкой по сигналу, в полуприседе, ходьба – ноги скрестно	Бег обычный, с остановками, спиной вперед, подскоки	Ходьба по положенной на пол доске приставным шагом прямо, боком, с тяжелым мячом в руках	---	Прокатывание тяжелого мяча в парах из разных И.П. (0,5 кг) вдаль	Ползание по доске с пролезанием под дугу (высота 50 см), то же ногами вперед	«Чье звено быстрее соберется»

Ноябрь «Путешествие в город Выносливость»

1 неделя

25. «Осенние сюрпризы» (учебно-тренировочное) 26. «Осенняя эстафета на проверку выносливости!» (учебно-тренировочное) 27. Есть ребята у меня, два серебряных коня » (на воздухе)	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей («как цапля»), с перекатом с пятки на носок, ходьба «паучки»	Бег «змейкой» между кирпичиками, с изменением темпа, бег семенящим шагом в чередовании с бегом обычным	---	Прыжки вверх с 3-4 шагов, с заданием достать предмет над головой	Прокатывание обруча вперед в воротца (расст. 3м) ширина воротец 60 см	Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой(по 3-ей) рейке, пролезание в обруч способом снизу	«Игра-эстафета»», «Кто быстрее перенесет предметы», «Мы веселые ребята»
---	-----------------------	--	--	-----	--	---	--	---

2 неделя

28. «Лиса – всему лесу краса» 29. «Белка - хлопотунья». 30. «Белочка - резвушка» (на воздухе)	Построение в круг у обручей, в шеренгу	Ходьба обычная на носках, пятках, в полуприседе, выпадами, парами	Бег обычный с остановкой, встать в обруч на одной ноге, подскоки, прыжки	---	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч с поворотом туловища вправо (влево) расст. 2.5 -3 м	Прокатывание обруча (мяча) в парах с расст. 2.5 м – 3 м	Перелазание в обруч разными способами, минута двигательного творчества, элементы атлетической гимнастики, упражнения с лентами, цветами	««Мы веселые ребята», «Сделай фигуру»
--	--	---	--	-----	---	---	---	---------------------------------------

3 неделя								
31. Азбука выносливости и силы» (учебно-тренировочное) 32. «Азбука выносливости птиц и животных, подготовка к зиме». 33. «Мы туристы» (на воздухе)	Построение полукругом	Ходьба обычная со сменой ведущего, направления, в полуприседе	Бег обычный кругу. Бег врассыпную. Бег с остановкой, с захлестывание голени назад	Ходьба по скамейке с предметами в руках, с перешагиванием предметов, ходьба по скамейке с мешочком на голове с разными заданиями для рук	Спрыгивание с высоты 30 см в определенное место за линию 15 см с поворотом на 90 ⁰ , спрыгивание с высоты 30 см в обручи, лежащие на полу слева (справа) на расст. 40 см от скамейки	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол, то же с хлопком	---	«Лесные ловишки», «Догони свою пару»
4 неделя								
34. «Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость» (учебно-тренировочное). 35. Зачем человеку нужна выносливость» (учебно-тренировочное). 36. «Мы фигуристы» (учебно-тренировочное) на воздухе)	Построение в шеренгу	Ходьба обычная в чередовании с подскоками, с разными движениями для рук, имитационная: лыжник, конькобежец	Бег обычный, с поворотом, с остановкой, с заданием: взять два кубика из корзины, пробежать один круг, положить в корзину	Ходьба по узкой рейки скамейке боком, театр «силы и выносливости»	Перепрыгивание предметов прямо (высота 15 см), театр «силы и выносливости»	Перебрасывание мяча в парах с расст. 2 м из разных И.П.	--	«Третий лишний», «Двигательная угадайка»

Декабрь «Путешествие в царство Гибкости»

1 неделя

37. «Здравствуй зимушка-Зима» (учебно-тренировочное).	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с заданиями: «слалом», в приседе	Бег с преодолением препятствий, с поворотом, прыжком, с захлестыванием голени назад	---	Впрыгивание на возвышение двумя ногами (высота 15 - 20 см)	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 10 раз	Ползание на четвереньках 3-4 м с толканием перед собой головой мяч по прямой и в разных направлениях	«Снежная карусель» «Встречные перебежки»
38. Зачем человеку нужна гибкость» (учебно-тренировочное).								
39. «Я - лыжник» (на воздухе)								

2 неделя

40. «Тренировка гибкости» (учебно-тренировочное).	Построение в шеренгу	Ходьба обычная,, в полуприседе, выпадами, «змейкой»	Бег обычный, «змейкой» между предметами, со сменой темпа	---	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)	Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой снизу с расст. 2 – 2.5 м	Перелезание через два бревна левым и правым боком, через несколько скамеек разными способами	«Мы веселые ребята» «Жмурки с колокольчиком», «Карусель»
41. «Азбука гибкости» (учебно-тренировочное).								
42. Мы - фигуристы» (учебно-тренировочное на воздухе)								

3 неделя								
43. «Я узнаю секреты гибкости» (занятие исследование). 44. «На балу у феи Гибкость» (сюжетное). 45. «На балу у феи Гибкость» (творческое на воздухе)	Построение в 2 колонны	Ходьба обычная с перешагиванием через предметы, линии, приставным шагом пятка к носку	Бег обычный, спиной вперед, широким шагом, с заданием достать предмет	---	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)	Метание в горизонтальную движущуюся цель одной правой, левой рукой снизу с расст. 2 – 2.5 м	Перелазание через два бревна левым и правым боком, то же через несколько скамеек разными способами	Игра – эстафета «Кто быстрее до флажка» «Сделай фигуру»
4 неделя								
46. «Самый-самый» физкультурный концерт 47. «Путешествие в страну Неболей» (валеолого-физкультурное) 48. «Как на горке на горе» (на воздухе)	Построение в круг	Ходьба обычная, приставным шагом, «змейкой, на носках», в полуприседе	Бег «змейкой», на носках, с захлестывание голени назад, прыжком	Ходьба по скамейке с выполнением дополнительных заданий, по скамейке с перекладывание м предмета из руки в руку над головой	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку	Метание тяжелого мяча вдаль, метание в горизонтальную движущуюся цель (способ на выбор), подбрасывание и ловля мяча, метание в движущуюся цель	Перелазание через скамейки разными способами	«Эстафета с мячами» «Снежная карусель»

Январь «Путешествие в царство королевы Осанки»

Каникулы

2 неделя

49. «Веселые игры Деда мороза» (игровое) 50. «Приключение Спортка в стране Физкультуры и здоровья» (игровое) 51. «В гости к Деду Морозу» (игровое на воздухе)	Построение врассыпную	Ходьба в колонне, перестроение в 2 колонны, игровое упражнение «Ручеек», перестроение из колонны в круг, в два круга, игровые упражнения «Обезьянки»	Бег в одном, в двух кругах, игровые упражнения: «Крокодил», «Слоники», «Раки, пауки»	Игра «Карусель»	Подвижная игра «Волк во рву», прыжки на двух ногах с продвижением вперед через мячи прямо и боком	Подвижная игра «Кто дальше бросит», прокатывание мяча по скамейке, перебрасывание мяча в парах	--	«Дед Мороз», «Жмурки», «Встречные перебежки»
--	------------------------------	---	---	------------------------	--	---	-----------	---

3 неделя								
52. «Азбука осанки» (учебно-тренировочное) 56. Путешествие в город Осанки» (учебно-тренировочное) 57. «Нужна ли лыжнику осанка?» (учебно-тренировочное на воздухе)	Построение в шеренгу у стенки с перестроением в колонну, построение в рассыпную с перестроением в шеренгу	Ходьба шеренгой вперед-назад, с заданиями для рук, с мешочком на голове, с закрытыми глазами	Бег обычный с перекладыванием мешочка, бег с изменением направления (по диагонали, по кругу), челночный бег с заданием переменить мешочек	Ходьба по бревну разными способами с разным заданием для рук (с мешочком, тяжелым мячом)	--	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасыванием в б/б корзину двумя руками сверху	Ползание на животе с мешочком на спине (2-3 м), на четвереньках толкая головой мяч	«Волк во рву»
4 неделя								
55. «В гостях у Осан-Осаныча» (учебно-тренировочное) 56. « На балу у феи Осанка» (валеолого-физкультурное) 57. «Мы спортсмены саночники» (на воздухе)	Построение в колонну. Построение в рассыпную	Ходьба обычная, с имитацией «бросание снежков», упражнение на внимание	Бег обычный, парами, с остановками, с разными заданиями	Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие предметы, вбегание и сбегание по наклонной доске на носках (высота 35-40 см, ширина 20 см)	---	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расст. 2 м) из-за спины через плечо	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по 4-ой рейке, то же по 6-ой рейке	«Из кружка в кружок» «Кто сделает меньше прыжков»

Февраль «Путешествие в королевство Равновесия»

1 неделя

58. «Азбука равновесия» (занятие – исследование) 59. «Выполняем советы феи Равновесие» (учебно-тренировочное) 60. «Зачем лыжникам равновесие» (учебно-тренировочное) на воздухе)	Перестроение в шеренгу. Построение враспынную	Полоса препятствий «Равновесие», ходьба с перешагиванием	Бег «змейкой», прыжки с кочки на кочку, балансирование на тактильной дорожке	Упражнение в обруче «Цапля»	Прыжки в длину с разбега	Метание мяча (расст. 2.5 м), перебрасывание через сетку способом двумя руками сверху	Пролезание на низких четвереньках между рейками лесенки стоящей на боку на полу	«Ловишка бери ленту» «Из кружка в кружок»
---	---	---	---	------------------------------------	---------------------------------	---	--	---

2 неделя

61. «Путешествие в город Равновесия» (учебно-тренировочное) 62. Загадки принца Равновесие» (учебно-тренировочное) 63. «Почему мы любим кататься на санках» (на воздухе)	Перестроение в шеренгу у стены. Построение враспынную	Ходьба обычная, по шнуру приставным шагом (пятка к носку), преодоление полосы препятствий из модулей	Бег обычный, с преодолением препятствий, бег «ножницы», прыжки через шнур вправо, влево, вокруг кубов, модулей	--	Прыжки с разбега (5 м), в длину с разбега	Метание мяча удобным способом, ведение мяча «змейкой» между модулями	Лазание на гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, по диагонали, спуск вертикально	«Найди свой модуль», «Третий лишний»
--	---	---	---	-----------	--	---	--	---

<i>3 неделя</i>								
64. «Не перевелись еще богатыри на земле Русской» (развлечение) 65. «Как солнце в драгоценной грани, в Урале Русь отражена» (учебно-тренировочное) 66. «Любимые зимние игры» (учебно-тренировочное на воздухе)	Построение в две колонны. Построение в шеренгу	Ходьба обычная с разными заданиями для рук, в приседе на ягодицах, полоса препятствий	Бег обычный, боковым галопом, с поворотом прыжками по сигналу, «змейкой»	Ходьба по скамейке левым, правым боком с перешагиванием через набивные мячи	--	Ведение мяча и бросание в б/б кольцо способом двумя руками снизу, перебрасывание тяжелого мяча	Ползание по наклонной доске на животе с подтягиванием руками с переходом на гимнастическую стенку	Игра –эстафета «Мяч капитану», «Волк во рву»
<i>4 неделя</i>								
67. «Самый-самый» (учебно-тренировочное) 68. «Цирк в стране Равновесия» (учебно-тренировочное) 69. «Любимые традиции» (учебно-тренировочное на воздухе)	Построение в круг, построение в колонну	Ходьба обычная, с внезапной остановкой на одной ноге, с подскоками на месте, с перекрестным подниманием рук и ног	Бег обычный, на носках, с остановкой на одной ноге	Ходьба по наклонной доске правым, левым боком, с переходом на гимнастическую стенку приставным шагом	---	Ведение мяча и бросание в б/б кольцо с ходу удобным способом	Спуск с гимнастической стенки по наклонной лестнице	«Кто скорее добежит до флажка», «Цирковые лошадки»

Март «Путешествие в город Быстроты»

1 неделя

70. «Азбука быстроты» (развлечение для мам и девочек)	Построение в круг Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с маховыми движениями для рук, скрестным шагом, пружинистым шагом	Бег обычный, на носках и враспынную, по сигналу – построение по диагонали, в шеренгу, в круг	Ходьба по скамейке с выполнением гимнастических упражнений: «Петушок, ласточка, выпад, улитка»	Многочисленное непрерывное выполнение подскоков (30 р подряд), повтор 2-3 раза, то же 40 подскоков	Перебрасывание мяча из руки в руку, то же с хлопком	---	«Ловишка, бери ленту» «Кто скорее выложит солнышко»
--	---	---	--	--	--	---	-----	--

2 неделя

73. «Развиваем быстроту» 74. «Путешествие в город Быстроты» 75. «Помоги принцу Быстрику»	Построение в колонну, враспынную	Ходьба обычная, с перешагиванием через резинки, прыгание на мягкий мат, ходьба по балансирам	Бег обычный, «змейкой», упражнение «Быстро возьми-быстро положи»	Ходьба по кубам расположенным на расст. 15-20 см, высота куба 25-30 см, расст. 25-30 см	Перепрыгивание через неподвижную скакалку, через вращающуюся скакалку	---	Подлезание в чередовании с перешагиванием рек, приподнятых на высоту 50-60 см	«Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь»
--	----------------------------------	--	--	---	---	-----	---	--

<i>3 неделя</i>								
76. «Весна в городе Быстроты» (учебно-тренировочное) 77. «Хочу стать быстрым!». 78. «Быстрые лыжи» (на воздухе)	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба обычная, «зигзагом», с остановками, поворотом на месте прыжком (налево, направо)	Бег обычный, со сменой темпа, С высоким подниманием бедер	Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку (прямо, по кругу, зигзагообразно)	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы из разных И.П.	Стоя у каната поочередно перехватывать руки вверх, то же в глубоком приседе	«Мы веселые ребята» «Кто быстрее до флажка» «Забей в ворота»
<i>4 неделя</i>								
79.. «Самый - самый» 80. «Наш веселый стадион в городе Быстроты» (учебно-тренировочное) 81. «В весеннем лесу» (на воздухе, поход)	Построение в круг, полукругом	Ходьба обычная, по диагонали, с разными заданиями для рук, с перешагиванием через резинки	Бег обычный, врассыпную, на носках, с разным построением в круг, по диагонали	---	Прыжки через короткую скакалку	Ведение мяча правой, левой рукой в заданном направлении, ведение мяча одной рукой с ускорением и замедлением темпа	Постановка стоп на канате, палке из положения сидя, лазанье по канату стоя	«Третий лишний», игра - эстафета

Апрель «Путешествие в город Ловкости»

1 неделя

82. «Азбука Ловкости» 83. «Неприятности в городе Ловкости» 84. «Люблю свой край весной» (на воздухе)	Построение полукругом, в шеренгу	Ходьба обычная, с хлопками под коленом, скрестным шагом, пружинистым шагом	Бег обычный, по диагонали, с заданием «Быстро возьми – быстро положи»	Ходьба по доске навстречу друг другу расходясь поворотом на середине, уступая дорогу, то же выполнить на скамейке	Прыжки через короткую и длинную скакалку	---	Лазанье по канату	«Мяч водящему» «Охотники и зайцы» «Хитрая лиса»
--	----------------------------------	--	---	---	--	-----	-------------------	---

2 неделя

85. «Помоги принцу Ловчику» 86. «Приключение Спортка в городе Ловкости». 87. «На проталинке» (на воздухе)	Построение полукругом у диска здоровья	Ходьба обычная, с перешагиванием через диски, приставным шагом вправо-влево, с внезапной остановкой на одной ноге	Бег обычный, «змейкой» между дисками, в чередовании с прыжками, с продвижением вперед, враспынную по сигналу с разным построением	---	Прыжки в длину с разбега	Ведение мяча между предметами «змейкой», и забрасыванием в б/б кольцо	-- //--	«Кто быстрее до флажка» «Догони свою пару»
---	--	---	---	-----	--------------------------	---	---------	---

3 неделя								
88. «SOS потерялась ловкость» (учебно-тренировочное) 89. «Приключение Спортка в городе Ловкости». 90. «В гостях у подснежника» (на воздухе)	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба обычная, с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 15-20 см, пролезание по туннелю, перепрыгивание с кочки на кочку	Бег обычный, со сменой темпа, семенящим шагом, с высоким подниманием коленей Бег по кругу взявшись за руки. Бег парами	Ведение мяча правой, левой рукой по ограниченной и возвышенной площади	Прыжки с разбега в высоту	Метание вдаль правой и левой рукой	---	«Гуси-лебеди» «Мяч водящему» «Караси и щука»
4 неделя								
91. «Весеннее чудо» 92. «Звуки весны» (валеолого-физкультурное) 93. «Живут на поляне сестрички-желтые реснички» (мини-поход)	Построение в шеренгу, полукругом	Ходьба обычная, с остановками, с перекатами с пятки на носок	Бег обычный, с преодолением препятствий, врассыпную с перестроением в пары по сигналу	Ходьба по скамейке в полуприседе, ползание по скамейке на четвереньках	Прыжки в длину с места	Метание тяжелого мяча	---	«Затейники», «Мышеловка»

Май « Каким я стал, путешествие по стране Физкультуры и здоровья»
1 неделя

Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные на воздухе): 94. «Каким быстрым я стал» 95. «Каким активным я стал» 96. «Наши любимые подвижные игры» (на воздухе)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну	Ходьба обычная, «змейкой», выполнением с разных заданий для рук, с высоким подниманием коленей	Бег на скорость, челночный бег	---	---	Метание мешочка вдаль правой, левой рукой	---	«Сбей кеглю», «Гуси-лебеди», «Затейники», «Мышеловка», «Мяч капитану»
--	---	--	--------------------------------	-----	-----	---	-----	---

2 неделя

Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные на воздухе): 97. «Каким сильным я стал» 98. «Каким гибким я стал» 99. «Каким спортсменом я стал»	Построение полукругом	Ходьба обычная, с пружинистыми приседаниями, с выполнением разных заданий для рук	Бег обычный, с подскоками по кругу, приставным шагом, правым, левым боком	---	Прыжки в длину с места, тест «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча – игра «Помоги Мишке-Топтыжке» быть здоровым	Игра «Выбери сам»	«Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Удочка», «Третий лишний»
--	-----------------------	---	---	-----	---	--	-------------------	---

3 неделя								
Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные): 100. «Каким сильным я стал» 101. «Каким здоровым я стал» 102. «Каким выносливым я стал»	Построение врассыпную, построение в круг	Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой и наклоном	Бег обычный, с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием коленей, с выбросом прямых ног вперед	Упражнение на гибкость, «Трудный мостик»	--	---	--	«Удочка», «Третий лишний», «Попади в круг», «Медведь и пчелы»
4 неделя								
103. «До свидания детский сад» (контрольно-учетное) 104. «До свидания детский сад, здравствуй лето!!» (контрольно-учетное). 105. «Мы здоровые и сильные» (контрольно-учетное)	Построение в колонну, построение в шеренгу	Длительная ходьба по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег медленный по пересеченной местности	Ходьба по узкой тропинке прямо, приставным шагом, боком	Прыжки через короткую и длинную скакалку, перепрыгивание через «канавку» ширина 50 см	Отбивание мяча правой, левой рукой на месте и в движении, метание вдаль	Лазанье по канату	«Попади в круг», «Медведь и пчелы», «Удочка», «Догони свою пару»

3.5. 3. Перспективное планирование развития основных видов движений (подготовительная к школе группа).

Номер, тема занятия	Вводная часть			Основная часть				
	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сентябрь «Осенние олимпийские игры. Какой я»								
1-я неделя								
1. «До свидания лето, здравствуй д/сад» 2. «Готовимся к осенним олимпийским играм» (зал) 3. «Готовимся к осенним олимпийским играм»	Построение в колонну, игра «Найди свое место в колонне», (для ОРУ перестроение в колонну по 2, размыкание)	Ходьба обычная с заданиями для рук. Игра «Будь внимательным». Ходьба враспынную в чередовании с ходьбой в колонне	Бег обычный со сменой ведущего, с изменением темпа	Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кирпичики	Прыжки на двух ногах через предмет (высота 10-15 см). Прыжки через предметы прямо, боком	--	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке на четвереньках	«Чья команда забросит больше мячей в корзину». «Сбей кеглю»
2-я неделя								
4. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый» (контрольно-учетное). 5. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я ловкий » (контрольно-учетное, на воздухе). 6. «Наши любимые п/игры» (на воздухе)	Построение в колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в шеренгу с переступанием. Перестроение в колонну по двое	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба сменяющим шагом. Ходьба «змейкой» между ориентирами	Бег на 30 см с высокого старта. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег	--	--	Метание мешка вдаль правой (левой) рукой из-за спины через плечо	--	«Лягушки и цапля». «Удочка»

<i>3-я неделя</i>								
«Осенние олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные, на воздухе): 7. Какой я сильный» 8.. Какой я меткий» 9. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я спортсмен»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну прыжком . Перестроение в колонну по трое (для выполнения трех контрольных заданий)	Ходьба с разным заданием для рук ; с выпадами приставляя ногу; перекатом с пятки на носок, руки на поясе; ходьба с пружинистыми приседаниями	Бег с высоким подниманием бедра; бег с заданиями на сигнал: упор присев, остановка, смена направления	--	Прыжки в длину с места. Задание «Проверь себя»	Задание «Помоги Мишке быть здоровым». Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы	Задание «Выбери сам»	«Ловишка». «Перемени предмет»
<i>4-я неделя</i>								
10. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я спортсмен» (контрольно-учетное, в зале) 11. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я выносливый» (контрольно-учетное, на воздухе). 12. «Турнир самых-самых» (итоговое, на воздухе)	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно». Прыжком перестроение в колонну. Перестроение в две колонны	Ходьба обычная; перешагивая через линии перекрестная ходьба; с поворотами на сигнал	Бег широким шагом, боковым галопом, с захлестыванием голеней, с выворотом на сигнал	Упражнение на гибкость Задание «Трудный мостик» (3-7л , с101)	--	--	--	«Чье звено быстрее соберется». «Мы веселые ребята»

Октябрь «Путешествие со Спортником в Европу»

1 неделя

13. «Осенними тропами» (туристский поход в осенний лес) 14. «SOS» (учебно-тренировочное в зале) 15. Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся» (на воздухе)	Построение в колонну. Повороты кругом. Прыжком перестроение в шеренгу. Выполнение команд «равняйсь, смирно, вольно». Перестроение в ходьбе в колонну по двое	Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом, «змейкой», с закрытыми глазами	Бег в колонне с выполнением заданий: «змейкой», с остановками. Со сменой направления	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание м через набивные мячи. То же, боком приставным шагом	--	Ведение мяча правой ногой вперед, назад, в сторону. Ведение мяча попеременно правой(левой) ногой, вперед, назад, в стороны	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях, толкая набивной мяч головой. Прохождение на четвереньках по гимнастическо й скамейке туда и обратно толкая набивной мяч	«Догони свою пару» мальчик и девочка. «Перелет птиц» (вариант с разной погодой)
---	--	---	--	--	----	--	--	---

2 неделя

16. «Как изменялись сила и ловкость» (учебно-тренировочное, самонаблюдение) 17. «Что необходимо для развития силы?» (в зале). 18. «Любимые игры спортсменов» (на воздухе)	Построение в шеренгу. Повороты кругом. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение через центр парами в движении	Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стопы. Ходьба враспынную с нахождением своего места в колонне; скрестным шагом по прямой	Бег в колонне с заданиями на сигнал: упор присев, остановка, враспынную, с высоким подниманием колен	--	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. То же правым и левым боком	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях: подбивать мяч, останавливать подъемом ноги	Ползание на гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь руками, толкая набивной мяч. Ползание на спине, отталкиваясь руками и ногами	«Мы веселые ребята», «Перебежки» вариант с равновесием
---	---	--	--	----	--	---	---	--

3 неделя								
19. «Двигаемся, растём и крепнем..» (учебно-тренировочное в зале). 20.»Мы спортсмены - силачи» (на тренажёрах в зале) 21.»Играй в игре силу добывай» (на воздухе)	Построение в шеренгу. Расчёт на 1-й, 2-й Перестроение в две шеренги по расчёту. Перестроение в одну шеренгу, колонну. Перестроение в две колонны в движении	Ходьба с разной длиной шага. Ходьба с хлопком перед собой. Ходьба по диагонали, в приседе	Бег в колонне с выполнением заданий: широким шагом, боковым галопом, с захлёстыванием голени, по диагонали		Прыжки на одной ноге с продвижением вперед(правая, левая). Прыжки на одной ноге через шнур, положенный на пол, справа и слева от него с продвижением вперёд (4 м)	Ведение мяча между кеглями поочередно правой, левой ногой (обводка): подталкивать и останавливать носком ноги	Пролезание в ряд обручей (6 шт.) в группировке, в один правым, в другой левым боком	«Ловишка с платочком». »С кочки на кочку» (вариант с бегом)
4 неделя								
22. «Подарок для самого сильного» (в зале) 23.»Хочу быть сильным и здоровым»(вале олого-физкультурное). 24.24. «Тренируемся вместе с олимпийцами» (на воздухе)	Построение в колонну, прыжком в шеренгу. Расчёт на 1-й, 2-й. Перестроение в два круга по расчёту. Перестроение в колонну по двое для ОРУ - размыкание	Ходьба гимнастическим шагом, в полуприседе, перекатом с пятки на носок	Бег в колонне в разном темпе, поворот на 360° остановка на носках, на одной ноге	Ходьба по гимнастическо й скамейке: высоко поднимать ногу вперёд вверх, выполнять хлопок под ногой. То же, перекладывать мяч из одной руки в другую	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через набивные мячи(высота 10 см). То же, прыжки через мячи боковым(правы м левым)	Удар правой (левой) ногой по неподвижному мячу с места «Забей мяч в ворота». То же с разбега (две команды)	---	« Забей мяч в ворота», «Сороконожки » (мячом). Игра в футбол по команде

Ноябрь «Путешествие со Спортником в Америку»

1 неделя

25. «Осенние сюрпризы в Америке» (учебно-тренировочное)	Построение в колонну переступанием в шеренгу. Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчёту в три шеренги. Повороты на месте. Перестроение в колонну в движении, перестроение по трое	Ходьба «змейкой» без ориентиров: на прямых ногах; с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с остановкой на сигнал	Бег на носках с разным положением рук, «змейкой», с выведением прямых ног вперед. Бег с остановкой обеими ногами на сигнал, стойка баскетболиста	---	Прыжки вверх с заданием достать головой предмет(с места) То же. с разбега	Перебрасывание мяча в парах в движении: держать мяч впереди груди	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали, спуск разноименным способом не пр Лазанье разноименным способом, по диагонали.	«Чьё звено быстрее передаст мяч». « Не намочи ног» (вариант с ходьбой). «Равновесие»
26. «Осенняя эстафета на проверку выносливости» (учебно-тренировочное, в зале).								
27. « Есть, ребята, у меня два серебряных коня» (на воздухе)								

2 неделя

28. «Мы гимнасты – силачи» (для мальчиков, в зале).	Построение в три колонны по звеньям. Перестроение в колонну. Повороты в право, в лево Перестроение в три колонны для ОРУ.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках; скрестным шагом; спиной вперед, с подскоками на сигнал. Ходьба разным темпом с остановкой на сигнал	Бег в колонне спиной вперед; с подскоками разными положениями рук. Бег в разном темпе с остановкой на сигнал с мячом в руках	Ходьба по гимнастическому буму(бревну) на носках: на середине выполнить «ласточку»	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч: с поворотом туловища вправо-влево (расстояние 40 см) , обручи в шахматном порядке (8 шт.)	Ведение мяча вокруг себя правой(левой) рукой в высокой, средней стойках Ведение мяча « змейкой» в высокой, средней стойках	---	« Перелёт птиц» (вариант с перелётными и зимующими птицами). «Кто первый до мяча»
29. «Мы грациозные гимнастки» (для девочек, в зале)								
30. « Я выносливым и закалённым стать хочу» (на воздухе)								

3 неделя								
31. «Азбука выносливости и силы» (учебно-тренировочное, в зале). 32. «Тренировка выносливости на аэробике» (в зале). 33. « Мы туристы» (на воздухе)	Построение в шеренгу. Расчёт на 1-й, 2-й перестроение в два круга внешний). Перестроение в колонну, перестроение через центр парами для ОРУ	Ходьба с ритмичным притопыванием, выпадами. Высоким подниманием колен и разным положением рук	Бег в колонне с высоким подниманием колен. Бег скрестным шагом прямо (верёвочка), широким прыжковым шагом	---	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд. Прыжки вверх на мягкое покрытие места толчком обеих ног с 2-3 шагов, с разбега толчком одной ноги	Броски мяча в баскетбольное кольцо от груди, ведение мяча сбоку. Ведение мяча сбоку, броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча	Перелезание через бревна (3 шт.) разными способами «Перелезь через бревна, принеси мяч» То же, 3 скамейки, задание: «Перелезь через скамейку, принеси мяч»	« Пятнашки с мячом» (вариант с бегом, передачей мяча.) «Принеси мяч не задев кеглю»
4 неделя								
34. « Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость» (учебно-тренировочное, в зале). 35. «Театр силы и выносливости» (в зале). 36. «Весёлые санки» (на воздухе)	Построение в шеренгу. Расчёт на 1-й,2-й, 3-й, построение в три шеренги по расчёту. Повороты на месте, перестроение в колонну для ОРУ, перестроение через центр по трое	Ходьба с выведением прямых ног вперед вверх. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук, с ритмичными хлопками под левую ногу	Бег с выведением прямых ног вперед , на сигнал-прыжок вверх толчком обеих ног с поворотом на 360⁰	Ходьба по гимнастическо й скамейке в наклоне: прокатывать перед собой мяч	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой», огибая предметы, расставленные на расстоянии 50 см друг от друга (5-6 м, 2-3 раза)	Ведение мяча , бросок мяча в баскетбольное кольцо с разного расстояния	---	«Забрось мяч в корзину» «Кто скорее до флажка» (с подлезанием) Игра в баскетбол по командам

Декабрь «Путешествие со Спортником по странам Скандинавии»

1 неделя

37. «Здравствуй зимушка-Зима» (учебно-тренировочное в зале).	Построение в колонну, размыкание и смыкание. Повороты прыжком направо и налево, кругом.	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом высоко поднимая колени, мелким, широким шагом, с захлестыванием колен	Ходьба по узкой стороне скамейки прямо, боком. То же спиной вперед	Прыжки на двух ногах, по наклонной доске, скамейке вверх-вниз. Прыжки на 1-ой ноге вперед, удерживая на другой согнутой в колене мешочек с песком на расст 4-5 м, обратно на другой ноге	Бросать и ловить мяч в парах стоя на скамейке	---	«Перелет птиц» Эстафета - «Кто первый до флажка»
38. Зачем человеку нужна гибкость» (учебно-тренировочное в зале).	Перестроение в 2 колонны через центр, движение противходом, в одну, две колонны	Ходьба в приседе, мелким, широким шагом						
39. «Я - лыжник» (на воздухе)								

2 неделя

40. «Тренировка гибкости» (учебно-тренировочное).	Построение в 2 колонны по звеньям, перестроение в колонну, шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся! Смирно! Вольно!».	Ходьба обычная,, в полуприседе, с разными положениями рук. Ходьба скользящим шагом (с имитацией лыжника). Ходьба с кружением	Бег со сменой ведущего, семенящим, чередуя с широким шагом, боковым галопом, пробежка с кружением	Ходьба по гимнастической скамейке: пройти под натянутой над скамейкой веревкой (50 - 60 см). то же пролезть в обруч вертикально	Подпрыгивание на двух ногах с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, подпрыгивание с приседанием. Прыжок в глубину. (с высоты 30-40 см) с поворотом на 180 ⁰	---	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, перешагивая через предметы. Подлезание под шнуры на разной высоте (30-40-50 см) разными способами	«Шире шаг» «Снежные круги»,
41. «Как стать гибким?» (учебно-тренировочное).	Перестроение в колонну прыжком.	Перестроение в 2 колонны						
42. Мы - фигуристы» (учебно-тренировочное на воздухе)								

3 неделя								
43. «Азбука гибкости» (учебно-тренировочное, в зале).	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Расчет на 1,2..., перестроение в 2 круга, перестроение в 2 колонны.	Ходьба в колонне, на прямых ногах с разведенными носками в стороны. Скользящий шаг (с имитацией скольжения на коньках). Ходьба по параллельным линиям	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким, широким шагом, бег между двумя линиями (ширина 15-20 см).	Кружение с закрытыми глазами: останавливаться и принимать заданную позу лыжника, конькобежца	Впрыгивание на предмет (высота 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги	---	Влезание по наклонной лестнице, спуск по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке, поднимание и спуск по диагонали разноименным способом	«Мяч капитану» «Забей в ворота»
44. «В царстве Снежной королевы» (сюжетное в зале).								
45. «В гостях у Викингов» (творческое в зале)								
4 неделя								
46. «Мы старше в д/с» физкультурный концерт.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг, в колонну, прыжком в шеренгу, Расчет на 1,2...	Ходьба парами, скользящим шагом (конькобежец, лыжник). Эти же движения по кругу (по сигналу меняется движение в кругах). На сигнал остановка: пружинка, кружение, «цапля»	Бег парами, приставным шагом прямо (прямой галоп). Бег в двух кругах со сменой направления, темпа, с остановкой на сигнал: пружинка, кружение, «цапля»	Балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг) или ножной качалке. Ходьба по линии спиной вперед, по дощечкам, прямо, боком (расст. 10 см)	Прыжки в высоту с разбега	Метание в горизонтальную цель с расст. 3 м произвольным способом	---	«Эстафета парами» «Дорожка препятствий» «Лыжный марафон»
47. «Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности» (тематическое, валеолого-физкультурное).	Перестроение в 2 круга для ОРУ							
48. «Здравствуй Дедушка Мороз» (игровое на воздухе)								

Январь «Путешествие со Спортником в Азию»

3 неделя

49. «Веселые игры Деда мороза» (игровое, в зале)	Построение полукругом, размыкание в круг, смыкание – полукругом. Перестроение через центр парами.	Ходьба скрестным боковым шагом. Ходьба с подскоками (на 3-й шаг делается подскок на 1-ой ноге). Ходьба в разном темпе.	Бег скрестным шагом боком(веревочка), с подскоками с разным положением рук, в разном темпе	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с палкой за плечами. Ходьба по скамейке наклонившись вперед с мешком на спине: поднять голову, руки в стороны	Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте (по 6 пр на каждой ноге х 2 р с продвижением вперед). Прыжки через короткую скакалку разными способами	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой произвольным способом 3-5 м. метание в движущуюся цель произвольным способом	--	«Ловля обезьян», «перенеси мешочек на спине» (ползание по скамейке)
--	---	---	--	---	--	---	----	--

4 неделя

52. «Азбука осанки» (учебно-тренировочное в зале)	Построение в колонну. Перестроением в шеренгу, Расчет на 1,2 3...Перестроение в 3 шеренги, в 3 колонны прыжком для ОРУ	Ходьба в колонне по 1. Ходьба шеренгой вперед-назад. Ходьба приставным шагом в стороны боком. Ходьба по диагонали	Легкий бег колонне с изменением темпа, боковой галоп, бег по диагонали	Ходьба по ходьба по скамейке навстречу друг другу (расхождение разными способами) Вбегание и сбегание по наклонной доске с последующим перекатом в группировке правым и левым боком	--	Метание тяжелого мяча в парах из разных И.П. из-за головы двумя руками	Полоса препятствий для борцов (подлезание, пролезание, лазанье). Ползание каракатицей вперед	«Чехарда» «Вытолкни из круга», «Борцовские игры
53. Экскурсия по городу Осанки» (учебно-тренировочное, в зале)								
54. «Нужна ли лыжнику осанка?» (на воздухе)								

Февраль «Путешествие со Спортником по России»								
1 неделя								
55. «Азбука равновесия» (занятие – исследование, в зале)	Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой вперед-назад. Расчет на 1,2 3...Перестроение в 3 шеренги, в 3 колонны прыжком, на месте в 1 колонну	Ходьба перекрестная (правая рука касается левого колена и наоборот). Ходьба с выпадами, приставляя ногу. Ходьба скользящим шагом	Бег в колонне, спиной вперед с остановкой на сигнал «лечь, сесть» покружится на месте, принять стойку хоккеиста	Ходьба между двумя линиям, нести мяч на ракетке правой, левой рукой. То же, но бегать по залу, не давая мячу скатиться с ракетки	Прыжки через короткую скакалку парами лицом друг к друг. То же, друг за другом	Прокатывание теннисного мяча, двух мячей друг другу с расст. 3-4 м. ловля мяча на ракетку, отскочившего от пола (в парах один бросает, другой ловит)	---	«Передай мяч на ракетку» (дети стоят по кругу на расст. вытянутых в сторону рук).
56. «Секреты, которые узнали дети» (учебно-тренировочное)								«Прокати и подлезь»
57. «Зачем лыжникам равновесие» (на воздухе)								
2 неделя								
58. «Путешествие на спортивный стадион» (учебно-тренировочное).	Построение в шеренгу. Расчет на 1,2 3...Перестроение в 3 шеренгу, в 3 колонны	Ходьба в колонне в разном темпе. Ходьба с выпадами, переставляя ногу, на выпад-хлопок. Ходьба приставными шагами вправо-влево	Бег в разном темпе, приставным шагом вправо-влево (боковым галопом). Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать по кругу, положить в корзину.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладывание м ракетки из руки в руку. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча (бросить вверх одной рукой – поймать другой)	Прыжки через длинную скакалку парами, по три, по четыре. Прыжки через короткую скакалку в стойке одна нога впереди другой, с ноги на ногу	Отбивание теннисного мяча ракеткой снизу. Удар по мячу каждый раз другой стороной ракетки	---	«Сороконожка» (с ползанием на четвереньках цепочкой)
59. Загадки Спортика» (учебно-тренировочное).								«Тоннель»
60. «Почему мы любим санки» (на воздухе)								

3 неделя								
61. «Не перевелись еще богатыри на земле Русской» (развлечение для мальчиков и пап) 62. «Путешествие по родному краю» (учебно-тренировочное, в зале) 63. «Быстрые лыжи» (учебно-тренировочное) на воздухе)	Построение в колонну. Перестроение в шеренгу. Расчет на 1,2 3...Перестроение в 3 шеренги уступом. Перестроение в колонну	Ходьба со сменой направления, имитация ведения шайбы. Ходьба скользящим шагом по диагонали. Ходьба на лыжах	Бег со сменой направления. Бег коротким, длинным, скользящим шагом. Бег с ноги на ногу, перешагивая модули (высота 10 - 15 см, расст. 40 см) с остановками (вести шайбу стоя)	---	Прыжки в высоту с бокового разбега.	Ведение шайбы клюшкой толчками. Ведение шайбы по кругу, влево-вправо, не отрывая от нее клюшки	Подлезание под шнуры на разной высоте (в наклоне прямо, боком) с проползанием на ступнях и ладонях, на ладонях и коленях	«Два Мороза» «Кто сделает меньше шагов»
4 неделя								
64. «Самый-лучший олимпиец» (учебно-тренировочное, в зале) 65. «Цирк в стране Равновесия (учебно-тренировочное). 66. «Любимые зимние традиции» (учебно-тренировочное) на воздухе)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 2-е способом «волна». Первый ребенок в шеренге левой рукой берет соседа за правую руку, делает шаг вперед, встает рядом с первым и произносит «Есть!» и т.д	Ходьба парами с заданиями: перешагни предметы скрестным шагом «сертаки», спиной вперед, парами в полуприседе, руки вперед	Бег парами с ноги на ногу с перешагиванием модуля, спиной вперед, с разным положением рук, с остановкой на сигнал принять стойку хоккеиста. Бег перебежкой и спиной вперед	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу. «Перетяни за черту» (в-парах перетягивать друг друга у черты)	Прыжки через хоккейные клюшки (5 кл. лежат на расстоянии 1 м друг от друга). Прыжки через хоккейные клюшки боком, спиной вперед	Передача шайбы клюшкой друг другу и остановка ее клюшкой. «Загони в ворота» (удар по шайбе после ведения)	---	Эстафеты с подлезанием, перелезанием. Игры в «Хоккей» 2-мя командами

Март «Путешествие со Спортником в Африку»

1 неделя

67. «Азбука быстроты» (развлечение для мам и девочек)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое «волной». Смыкание и размыкание парами приставным шагом.	Ходьба с остановкой на сигнал, в приседе, скрестным шагом	Бег с остановкой на сигнал. Упор присев, поворот на 360 ⁰ , кружение, стоять на одной ноге, бег скрестным шагом	Ходьба по скамейке с выполнением гимнастических упражнений: «Петушок, ласточка, выпад, улитка»	Многократное непрерывное выполнение подскоков (30 р подряд), повтор 2-3 раза, то же 40 - 45 подскоков	Бросать мешочек в горизонтальную цель способом сбоку с расст. 3 м	---	«Быстро возьми – быстро положи» «Кто скорее докатит обруч»
68. «Спортник на балу мам и девочек»								
69. «Быстрые лыжники» (на воздухе)	Повороты прыжком в две шеренги, в две колонны.							

2 неделя

70. «Путешествие со Спортником в Африку» (в зале).	Построение парами по команде «Повернуться спиной друг к другу».	Ходьба парами с поворотами, приставным шагом с приседаниями	Бег парами с поворотами, на сигнал чередовать с боковым галопом лицом и спиной друг к другу, взявшись за руки	Ходьба по кубам расположенным на расст. 15-20 см, высота куба 25-30 см, расст. 25-30 см	Прыжки через длинную скакалку, через вращающуюся скакалку. То же по двое, трое, четверо	---	Лазанье по канату	«Попади в мишень», «Пятнашки с мячом», «Охотники и зайцы»
71. «Помоги Спортнику» (в зале).	Перестроение в две шеренги, два круга, две колонны							
72. «Тренировка быстроты весной» (на воздухе)								

3 неделя								
73. «Быстрым стать хочу» (в зале)	Построение парами , перестроение в 2-е колонны, колонны делятся пополам. Перестроение в 4-е круга, затем в 4-е колонны	Ходьба в четырех кругах, по сигналу – остановка на одной ноге, на высоких четвереньках	Бег в четырех кругах, по сигналу – остановка на одной ноге, присев, боковой галоп	Ходьба по канату приставным шагом (прямо, боком, с разными заданиями для рук). То же, канат по кругу	---	Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы из разных И.П.	Лазанье по канату	«Лягушки и цапля»
74. «Азбука быстроты» (в зале)								«Волк во рву»
75. «Любимые игры на улице» (учебно-тренировочное на воздухе)								«Не попадись»
4 неделя								
76. «Самый, самый быстрый» (в зале)	Построение в колонну. Перестроение в движении через центр по трое. Расхождение тройками через центр: направо-налево, прямо (на месте) и соединение через цент в тройки	Ходьба со сменой ведущего приставным шагом вперед-назад. Ходьба по диагонали	Бег со сменой ведущего, по диагонали. Бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед	---	Прыжки через короткую скакалку разными способами. То же, парами	Ведение мяча правой, левой рукой в заданном направлении. То же, с ускорением и замедлением темпа	Подлезание чередовать с перешагивание м реек (высота 50-60 см)	«Перемени предмет»,
77. «Наш весенний стадион» (учебно-тренировочное, в зале)								«Совушка»
78. «В весеннем лесу» (на воздухе, поход)								

Апрель «Путешествие со Спортком в Австралию»

1 неделя

79. «Азбука Ловкости» (в зале)	Построение в шеренгу, повороты на месте наперво-налево через пятку ведущей ноги. Перестроение через центр в колонну по двое	Ходьба парами со сменой темпа, направления, перебрасывая волан друг другу. Ходьба широким и боковым шагом	Бег парами со сменой темпа и направления, бег боковым шагом, перебрасывая волан друг другу, бег врассыпную, парами	---	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие. Обратить внимание на приземление и на толчок	Перебрасывание волана с руки на руку, подбрасывать вверх, ловить двумя руками. Перебрасывание волана в парах друг другу	Ползание по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками хватом за голову. То же, отталкиваться руками у пояса	«Жмурки» «третий лишний»
80. «Неприятности в Австралии» (в зале)								
81. «Люблю свой край весной» (на воздухе)								

2 неделя

82. «Помоги Спортнику» (в зале)	Построение в колонну. Перестроение в движении через центр по трое. Размыкание тройками через центр: направо-налево, прямо (на месте) – и соединение через центр в тройки	Ходьба по ограниченной площади с разным заданием для рук, остановкой на сигнал, круговыми движениями кистью с опущенной вниз ракеткой	Бег в колонне по ограниченной площади, врассыпную, с остановкой на сигнал. Имитация разных движений ракеткой правой, левой рукой. Удары справа, слева	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки: перекладывать волан из одной руки в другую перед собой и за спиной	Прыжки в длину с разбега, обратить внимание на слитность разбега и толчка, на группировку в полете	Подбрасывание волана вверх и ловля его на ракетку, подбросить вверх-вернуться вокруг и поймать его в руку. Удары по волану с перебрасыванием через сетку	---	«Медведь и пчелы» «Бездомный заяц»
83. «Приключение в Австралии». (в зале)								
84. «На проталинке» (на воздухе)								

3 неделя								
85. «SOS потерялась ловкость» (учебно-тренировочное, в зале).	Построение в шеренгу, перестроение прыжками в колонну. Перестроение в движении в четверки. Расхождение парами направо-налево и соединение четверок через цент	Ходьба в колонне с передачей городка разными способами (вокруг себя, под коленом согнутой ноги). Ходьба с подбрасывание м и ловлей городка	Бег мелким, широким шагом, с высоким подниманием колен. С захлестыванием голени. Бег с остановками в стойке городошника	Ходьба в полном приседе с битой в двух руках. То же, с разным положением рук с битой	Прыжки через биты прямо, боком, на двух ногах, на одной ноге. Прыжки «змейкой» между битами на двух ногах	Метание в горизонтальную цель сбоку правой, левой рукой с расст. 3-4 м, замах, бросок, «сбей битой городок». То же, с прицеливанием	---	«Гуси-гуси»
86. «Ловкие городошники». (в зале)								«Кто скорее» (по скамейке или буму)
87. «В гостях у подснежника» (на воздухе)								
4 неделя								
88. «Времена года» (в зале театрализация)	Построение в колонну. Перестроение четверками с расхождением парами направо-налево и соединение четверок через центр	Ходьба парами пружинистым шагом, чередуя с ходьбой в полуприседе. Перекрестная ходьба	Бег в колонне, приставным шагом – боковой галоп. Бег парами, противоходом , на сигнал остановка – кружение парами	Садиться и вставать с битой в руке ноги скрестно	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед правым, левым боком с битой в руках	Метание биты в обруч сбоку с расст. 3-4 м. Метание биты в городошные фигуры	---	«Ловишка – бери ленту»,
89. «Ловкие баскетболисты» (в зале)								«Ловишки парами»
90. «Тренировка ловкости» (мини-поход)								

Май « Каким я стал, путешествуя со Спортником»

1 неделя

Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные на воздухе): 91. «Каким я стал» 92. Наши любимые подвижные игры» 93. Любимые весенние Олимпийские игры «Каким я стал»	Построение в шеренгу. Порядковый расчет по количеству детей. \\Повороты кругом через пятку левой ноги. Расчет на 1-й, 2-ой..	Ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад. Ходьба на носках, пятках по сигналу присесть, сгруппироваться	Бег на скорость, челночный бег	---	---	Метание мешочка вдаль правой, левой рукой	---	«Палочка - выручалочка», «Третий лишний»
---	---	---	--------------------------------	-----	-----	---	-----	---

2 неделя

Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные на воздухе): 94. «Каким сильным я стал» 95. «Каким ловким я стал» 96. «Каким спортсменом я стал»	Построение в шеренгу. Порядковый расчет по количеству детей. Повороты кругом прыжком	Ходьба со сменой направления, в глубоком приседе, с заданиями для рук в ходьбе по узкой дорожке	Бег со сменой направления. Бег по узкой дорожке, подскоками с остановкой по сигналу	---	Прыжки в длину с места, тест «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча – игра «Помоги Мишке- быть здоровым»	Игра «Выбери сам»	«Бездомный заяц» «Лягушки в болоте»
--	--	---	---	-----	---	--	-------------------	--

3 неделя								
Весенние Олимпийские игры в детском саду (контрольно-учетные): 97. «Каким гибким я стал» 98. «Каким здоровым я стал» 99. «Каким выносливым я стал»	Построение в колонну. Перестроение в две колонны в движении. Перестроение в два круга, две шеренги	Ходьба, по сигналу остановка: на одной ноге, присесть, лечь на пол, повернуться кругом	Бег со сменой темпа, остановкой. Чередование бега в колонне по одному, парами	Упражнение на гибкость, «Трудный мостик»	--	---	--	«Водяной», «Рыбаки»
4 неделя								
100. «Скоро придет лето!» (в зале). 101. «До свидания детский сад, здравствуй лето!!» (в зале). 102. «До свидания детский сад, здравствуй лето!!» На воздухе).	Построение в шеренгу, расчет на 1-3, перестроение в 3 шеренги по расчету в одну шеренгу. Перестроение в круг, в два круга	Ходьба шеренгой вперед-назад, ходьба скрестным шагом боком «сиртаки». Ходьба в двух кругах. Ходьба перекатом с пятки на носок, с заданиями для рук	Бег в двух кругах со сменой направления. Приставным шагом боком, с остановкой на сигнал: на одной ноге, присед, кружение	Баскетбол	Футбол	Бадминтон	Пионербол	«Попади в круг», «Медведь и пчелы», «Удочка», «Догони свою пару»

3.6. Учебный план по физическому развитию и его обоснование.

Учебный план по физическому развитию детей в МБДОУ «Детский сад № 15 «Алёнушка» пристра и оздоровления составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Программой дошкольного образования «Радуга» С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Дороновой.
- Программой физического развития детей 3 – 7 лет «Будь здоров, дошкольник» Т.Э. Токаева.
- ФГОС дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

Учебный план по образовательной области «Физическое развитие».

Возраст детей	Группа д/с	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю			Кол- во НОД в учебном году
			в спортивном зале	на свежем воздухе	всего	
3 - 4 г.	2-младшая	15 минут	2	1	3	108
4 - 5 л.	Средняя	20 минут	2	1	3	105
5 - 6 л.	Старшая	25 минут	2	1	3	105
6 - 8 л.	Подготовительная	30 минут	2	1	3	103

Сетка НОД на 2021-2022 учебный год (образовательная область «Физическое развитие»)

	<i>Вторая младшая гр. № 10</i>	<i>Вторая младшая гр. № 11</i>	<i>Средняя гр. № 12</i>	<i>Средняя гр. № 14</i>	<i>Старшая гр. № 15</i>	<i>Подготовительная к школе гр. № 16</i>
Понедельник	9 ⁰⁰ – 9 ¹⁵	9 ²⁵ – 9 ⁴⁰				9 ⁵⁰ – 10 ²⁰
Вторник				9 ³⁵ – 9 ⁵⁵	9 ⁰⁰ – 9 ²⁵	
Среда			9 ⁰⁰ – 9 ²⁰			9 ⁴⁰ – 10 ¹⁰
Четверг				15 ³⁵ – 15 ⁵⁵	16 ⁰⁵ – 16 ³⁰	
Пятница	9 ²⁵ – 9 ⁴⁰	9 ⁰⁰ – 9 ¹⁵	9 ⁵⁰ – 10 ¹⁰			

4. Дополнительный раздел.

4.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и в семье.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- выполнение санитарно-гигиенических норм в течении дня.

2. Организационно-методическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогов;
- составление планов физкультурно-оздоровительной работы;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности детей методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление:

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний.

5. Работа с родителями:

- использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

4.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни			
	- щадящий режим / в адаптационный период/ гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик все педагоги
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/к
2.2.	НОД по физическому развитию: - в зале; - на улице	все группы со 2-ой младш.	2 р. в неделю 1 р. в неделю	инструктор ф/к, воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	все группы	2 р. в неделю (на прогулках)	воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовит. гр.	2 р. в неделю	воспитатели, инструктор ф/к
2.5.	Кружковая работа (секция)	старшая, подготовит. Гр.	1 р. в неделю	инструктор ф/к
2.6.	Активный отдых; - спортивный час - физкультурный досуг - пешие походы	все группы все группы подготовит. гр.	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1-2 р. в год	инструктор ф/к, воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья»	Все группы	2 р. в год	инструктор ф/к, воспитатели
3.	Закаливание			
3.1.	Контрастные воздушные ванны, «Тропа здоровья»	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.2.	Гимнастика-пробуждение («ленивая»)	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.3.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
3.4.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
3.5.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
3.6.	Полоскание рта	Средняя, старшая, подг. гр.	После приема пищи	Воспитатели, мл. воспитатели
3.7.	Контрастное обливание ног, гигиенический душ	Средняя, старшая подг. группы;	В течение года Лето	Воспитатели, Инструктор ф/ры

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

4.3. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, используемые в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.	педагоги ДОУ
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др	Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем	педагоги ДОУ, логопед, инструктор по

	удобное время)	детям, особенно с речевыми проблемами.	физкультуре,
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	педагоги ДОУ, инструктор по физкультуре,
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	педагоги ДОУ, инструктор по физкультуре,
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	педагоги ДОУ
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
Скандинавская ходьба	Со старшего возраста, 3 раза в неделю на прогулке.	Ходьба выполняется в спортивной обуви. Перед началом ходьбы проводится разминка.	инструктор по физкультуре, педагоги ст. и подг. гр
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
Проблемно-игровые (игротренинг и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	психолог, педагоги ДОУ
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	психолог, педагоги ДОУ
Занятия из серии «Здоровье» (ОБЖ)	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего	Могут быть включены в сетку занятий в качестве	педагоги ДОУ

	возраста	познавательного развития	
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	педагоги ДОУ, музыкальный руководитель
Технологии воздействия цветом (цветотерапия, арт-терапия)	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	педагоги ДОУ, психолог
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	педагоги ДОУ, психолог

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
3. Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
4. Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
5. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
6. Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

4.4. Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Средства и методы здоровьесформирования:

- ✓ методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе;
- ✓ игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников;
- ✓ решение проблемных ситуаций;
- ✓ промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья;
- ✓ мероприятия по формированию здорового образа жизни;
- ✓ коррекционная работа по медицинским показателям;
- ✓ технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьесформирующую деятельность.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

4.5. Методика проведения качественных показателей техники основных движений.

Для оценки техники освоения основных движений необходимо:

в ходьбе наблюдать прямое напряжённое положение туловища, свободные движения рук от плеча, ритмичный шаг, соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них, при наличии типичных ошибок следует их выделять либо цветом, либо отмечать в примечании (отсутствие переката стопы, шарканье ногами, раскачивание туловища, поддержание туловища руками, мелкошажие, отсутствие сгибание коленей..)

во время бега на скорость необходимо наблюдать небольшой наклон туловища, голова прямо, полусогнутые в локтях руки, выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50⁰), ритм и прямолинейность бега, при наличии типичных ошибок необходимо фиксировать их в карте наблюдений – постановка ноги на всю стопу, боковые раскачивания, тяжелый бег, нарушение координации движения рук и ног и т.д.

в прыжках важно обратить внимание на и.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, сделать полуприсед с наклоном туловища, руки вынесены назад, энергичное отталкивание двумя ногами одновременно с махом руками вперед вверх, в полете вынесение рук вперед, выпрямление туловища и ног, затем приземление, одновременно на обе ноги, с мягким перекатом с пятки на носок, свободным положением рук, обратить внимание на наличие типичных ошибок – отставание одной ноги при толчке, отсутствие движений рук, дискоординации движений рук и ног, приземление на всю ступню и т.д.

в метании вдаль специалист следит за тем, как ребенок принимает и.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги в широкой стойке, левая выносится чуть вперед, правая рука держит предмет на уровне груди (прицеливание); ребенок выполняет замах, делая поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно опуская правую руку вниз назад (*поза натянутого лука*), поворачиваясь в направлении броска, делая вынос правой руки вверх вперед, затем бросает мешочек, выполняя резкое движение руки вдаль вверх, сохраняя при этом равновесие. Необходимо наблюдать за проявлением типичных ошибок в метании – отсутствие прицеливания, нарушение позы метания, отсутствие поворота в сторону метания, нарушение траектории полета мешочка, отсутствие равновесия после броска.

в лазанье обратить внимание на крепкий хват руками, одновременную постановку руки и ноги на середину рейки, чередующийся шаг, ритмичность движений, активные и уверенные движения. Установить отсутствие типичных ошибок - наличие «медвежьего хвата» руками (захват рейки всей кистью), отсутствие сгибания рук в локтях и ног в коленях, прижимание к рейкам лестницы, нарушение ритмичности движений.

Физическая подготовленность проверяется по основным тестам: скоростным, выносливости, скоростно-силовым, силы, координации, гибкости. После обследования анализируются показатели каждого ребенка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить сформированность двигательных умений и навыков.

Определение скоростных способностей (бег 30 м).

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Она определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определение скоростных качеств в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают и.п. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Определение выносливости.

Выносливость – способность противостоять утомлению и какой либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: определение выносливости в непрерывном беге за 6 мин до утомления..

Методика: бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6 – 8 детей, столько же участников по заданию взрослого занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты в метрах.

Нужно заранее разметить дистанцию – линию старта и половину дистанции. Инструктор бежит впереди колонны в среднем темпе 1 – 2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. В индивидуальную карту записывается два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Определение силовых способностей.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий.

Цель: определение силы метания мешочков весом (150- 200 гр.).

Методика: по команде «Начинай!» ребенок метает мешочек правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Встает за контрольную линию, бросает мешочек с песком как можно дальше. Засчитывается лучший бросок (2 – 3 попытки).

Определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Скоростно- силовые способности представляют собой соединение силовых и скоростных способностей. В их основе лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющее совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется достаточно развитая быстрота движений.

Цель: определение скоростно-силовых качеств в прыжке в длину с места.

Методика: ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму или на гимнастический мат. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Определение координационных способностей (челночный бег).

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.

Цель: определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3 x 10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят на линию старта. По команде «Марш» бегут к финишу обегая кубик на старте и финише. И так 3 раза. Фиксируется общее время бега.

Определение гибкости.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: определение гибкости, стоять при этом на гимнастической скамейке.

Методика: наклон вперед из положения стоя при этом на гимнастической скамейке. Ребенок встает на гимнастическую скамейку, наклоняясь вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, записывается тот уровень, до которого дотронулся ребенок кончиками пальцев. Если он не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Измерение силы рук кисти.

Развитие силы рук кисти - это психофизическое качество необходимо для внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Этот тест проводится с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием еще раз необходимо напомнить или показать детям, как пользоваться динамометром.

Цель: определение силы рук кисти с помощью динамометра.

Методика: И. п: стоя, рука с прибором опущена вниз и слегка отведена в сторону. Игровой прием «Поднять сетку картошку или выжать из апельсина сок..». Выполняется две попытки каждой рукой.

Развитие ловкости - отбивание мяча одной рукой на месте.

Ловкость – это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

Цель: определение ловкости в упражнении с мячом, отбивая его на месте одной рукой.

Методика: И.п: о. с, одной рукой отбивать мяч от пола в течении 30 сек. Засчитываются все отбивы. При потере мяча, брать его вновь и продолжать отбивать

Развитие точности и быстроты - прыжки через скакалку за 30 сек.

Прыжки через скакалку являются средством развития физических способностей, способствуют развитию выносливости, координации движения.

Методика: И. п: ноги вместе, руки внизу в руках скакалка. Перепрыгивать ч/з скакалку вместе двумя ногами вращая ее вперед.

Определение уровня освоения программы физического развития «Будь здоров, дошкольник» детьми 3 - 8 лет.

Фамилия, имя ребенка	Культурно-гигиеничес. навыки				Двигательные умения, навыки и способности																Скоростные способности				Выносливость				Силовые способности				Координация				Гибкость				Ловкость				Спортивные игры и упражнения				с 4 – 5 лет Туризм				с 5 – 6 лет Танцевальные движения				с 6 – 7 лет Плавание				Элементы йоги				Культура отдыха и социальная безопасность																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Одевание и умывание		Самообслуживание и культура приема пищи		Строевые упражнения		Общеразвивающие упражнения		Упражнения для туловища		Ходьба и равновесие		Бег		Прыжки		Катание, бросание и ловля		Ползание и лазанье																																																		Спортивные движения																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1.	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н</

Тесты физической подготовленности для дошкольников 3 – 8 лет.

ГРУППЫ НАЗВАНИЕ ТЕСТА	МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3 – 4 г)	СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4 – 5 л)	СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5 – 6 л)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТ (6 – 8 г)
ДИНАМОМЕТРИЯ сила прав. и лев. рук (кг.)	1.0 < 2.0 - 3.0 < 4.0	2.0 < 3.0 - 4.0 < 5.0	4.0 < 4.5 - 5.5 < 6.0	5.5 < 6.0 - 9.0 < 9.5
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	0.49 < 0.50 - 0.60 < 0.61	0.69 < 0.70 - 0.99 < 1.00	0.99 < 1.00 - 1.10 < 1.11	1.09 < 1.10 - 1.20 < 1.21
МЕТАНИЕ МЕШОЧКА вдаль правой и левой руками из-за головы (м.)	2.00 < 2.05 - 4.05 < 4.10	3.00 < 3.05 - 5.05 < 5.10	5.00 < 5.05 - 6.50 < 6.55	6.50 < 6.55 - 7.55 < 7.60
ОТБИВАНИЕ МЯЧА на месте пр. и лев. р.(за 30 с.)	8 < 10 - 15 < 16	14 < 15 - 25 < 26	30 < 31 - 41 < 42	40 < 41 - 51 < 52
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м (сек.)	15.3 < 15.2 - 12.2 < 12.1	12.2 < 12.1 - 10.0 < 9.9	10.0 < 9.9 - 9.3 < 9.2	9.8 < 9.7 - 9.2 < 8.9
 ГИБКОСТЬ наклон тулов. стоя на гимн. скамейке (см.)	-----	3 < 4 - 6 < 7	4 < 5 - 8 < 9	6 < 7 - 10 < 11
ПРЫЖКИ Ч/З СКАКАЛКУ на 2-х ногах (за 30 сек.)	-----	4 < 5 - 14 < 15	19 < 20 - 30 < 31	29 < 30 - 50 < 51
БЫСТРОТА – БЕГ 30 м (сек.)	-----	9.3 < 9.2 - 8.4 < 8.3	8.4 < 8.3 - 7.5 < 7.4	7.6 < 7.5 - 6.5 < 6.4
ВЫНОСЛИВОСТЬ (мин.)	-----	-----	до 5 мин/м	до 6 мин/ м

4. 6. Платные образовательные услуги в ДОО по физическому развитию дошкольников.

Программы платного образования реализуются в ДОО в рамках кружковой работы, отвечают запросам потребителей образовательных услуг и превышают образовательное содержание основной общеобразовательной программы.

Разнообразие дополнительных услуг зависит от спроса родителей, способностей и желаний воспитанников. Дополнительные услуги оказываются во второй половине дня в кружках. Разнообразие кружков по интересам, охватывающих основные направления образовательной работы ДОО.

В области «Физическое развитие» в нашем ДОО организован кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол - гимнастика».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575870

Владелец Матюшкина Инна Владимировна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022