

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа Балашиха
"Детский сад комбинированного вида № 43 "Янтарный островок"

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 1
От « 30 августа 2018 »



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 43»
« 30 августа » 2018 г.
Рослова Т.И.

**Адаптированная основная образовательная программа
инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
для детей 5 – 7 лет с ОНР**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Бирюкова Любовь Владимировна

Содержание программы

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Ссылка на нормативно-правовые документы
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Задачи и специфика работы с детьми с ОНР
- 1.5. Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры

II. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура»
- 2.2. Примерный учебный план по физическому воспитанию на год
- 2.3. Перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий компенсирующей направленности
- 2.4. Содержание образовательной работы с детьми
- 2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (старшей и подготовительной группах)

III. Организационный раздел

- 3.1. Особенности образовательной деятельности
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.
- 3.3. Двигательный режим
- 3.4. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста
- 3.5. Программно-методическое обеспечение

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №43» по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) детей с ОНР в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав МБДОУ «Детский сад №43»

Для составления адаптированной образовательной программы использовались следующие программы:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2018г
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- М. Картушина «Зелёный огонёк здоровья»

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире

возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие

Целью данной Программы является построение системы коррекционно-развивающей работы в логопедических группах для детей общим недоразвитием речи в возрасте с 5 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников. Планирование работы во всех пяти образовательных областях учитывает особенности речевого и общего развития детей с речевой патологией. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития.

1.2. Ссылка на нормативно-правовые документы в соответствии, с которыми программа разработана:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29.12.2012 года)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».)
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).

1.3. Цель и задачи программы

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с нарушением речи в ДОО путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- Формирование широкого круга игровых действий;
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

1.4. Задачи и специфика работы с детьми с ОНР

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Закрепить моторные навыки и избавиться от гиподинамии помогут подвижные игры. Они, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность,

развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют компоненты речи, поощряют творческую активность детей. Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, а также, способствуют развитию чувства ритма, положительно влияют на психологическое состояние детей. У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям более младшего возраста, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения. Кроме, того задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда:

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций

1.5. Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа. Программа реализует деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников и строится с учётом принципа интеграции образовательных
- областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.6. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.
 - Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - Воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
 - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
 - Владение основными видами движения;
 - Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Срок реализации программы: 2 года

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура».

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учётом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость). Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения. Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, в рассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперёд и назад, скрестным шагом, выпадами вперёд, спиной вперёд, притоптывающим шагом. Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперёд; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах. Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперёд прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперёд. Совершенствовать навыки ходьбы по верёвке ($d = 2\text{—}3$ см) прямо и боком, по канату ($d = 5\text{—}6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30\text{—}40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколько дугами подряд ($h = 35\text{—}50$ см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноимённые движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять

прыжки сжатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперёд, через верёвку вперёд и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, наместе и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперёд, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения. Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение. Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками.

Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперёд с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лёжа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лёжа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ног врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперёд, в сторону; свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения. Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколёсном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры. Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

Рекомендуемые игры: Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу». Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы». Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо». Лазание: «Ловля обезьян», «Перелёт птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка» Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета». Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха». Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка»

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Формировать правильную осанку и свод стопы. Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

2.2. Планирование лексико-тематических циклов в старшей группе.

Месяц	Неделя	Название темы
Сентябрь	1	Диагностика
	2	Диагностика
	3	Есть в осени первоначальной...
	4	Всемирный день животных
Октябрь	1	Мой родной город
	2	Здоровье главная ценность
	3	Раньше и теперь
	4	Охрана природы
Ноябрь	1	Я и моя семья
	2	Моя Родина -Россия
	3	«Земля-наш общий дом»
	4	
Декабрь	1	Правило и безопасность дорожного движения
	2	Школа пожарных
	3	Разные профессии
	4	Новогодний праздник
Январь	1	
	2	Рождественские посиделки
	3	Проказы матушки зимы
	4	Человек и мир вещей (Одежда, обувь, головные уборы)
Февраль	1	Мебель

	2	Я - человек
	3	Дружба растений и животных
	4	День рождения Российской Армии
Март	1	Моя мама лучше всех
	2	Встречаем весну- красну
	3	Единство и дружба народов планеты Земля
	4	Путешествие в город мастеров
Апрель	1	Наша страна Россия
	2	Космические просторы
	3	Знаменитые люди России
	4	Путешествие в подводное царство
Май	1	День победы
	2	День земли
	3	Диагностика
	4	Диагностика

2.3. Перспективное планирование включает:

1. Цель и задачи для определённой группы.
2. Требования, учебные нормативы, и сроки проведения занятия.

При распределении учебного материала по занятиям необходимо:

1. Идти от простого к сложному
2. Учитывать взаимосвязь упражнений различных разделов.
3. Подбирать упражнения, оказывающие всестороннее действие на развитие дошкольника.
4. Давать знания о технике изучаемого материала, о влиянии данного упражнения на организм, о правилах безопасности при его выполнении.
5. Давать в конце каждого занятия закрепляющий материал в виде спортивных игр, эстафет, подвижных игр.
6. Давать в обязательном порядке домашнее задание, соответствующее материалу, пройденному на занятии, с целью его закрепления и совершенствования, с последующей проверкой выполнения.

В учебном плане занятия также указываются:

1. Подвижные игры.
2. Словесные игры
3. Игры на внимания
4. Пальчиковая игра
5. Игра на положительные эмоции
6. Артикуляционная гимнастика
7. Дыхательная гимнастика
8. Считалки
9. Домашнее задание.

Образовательные задачи: систематизировать и углублять представления детей о предметах и явлениях окружающей действительности; продолжать учить детей пользоваться как краткой, так и распространённой формой ответа, в зависимости от характера поставленного вопроса, дополнять высказывания товарищей; формировать навыки учебной деятельности, развивать познавательные интересы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность; развивать способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий. Воспитательные задачи: воспитывать чувство любви к родной природе; формировать представления о доброте,

честности, дружбе, справедливости; воспитывать отрицательное отношение к аморальным качествам.

Задачи физической культуры:

- совершенствовать всестороннее воспитание и развитие детей; продолжать работу по закаливанию детского организма, укреплению здоровья;
- заботиться о физическом и психическом благополучии детей;
- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; воспитывать привычку сохранять правильную осанку;
- продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать пальчиковую моторику и координацию движений;
- приучать детей самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений; поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны и мира; воспитывать у детей дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно-волевые качества личности.

2.4. Содержание образовательной работы с детьми

Комплексы общеразвивающих упражнений см. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 128 с.

СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Задачи: 1-2 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча 3-4 Упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх 5-6 Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в ползании по скамейке, в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и равновесие 7-8 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа по сигналу, разучить пролезание в обруч боком, повторить упражнение в прыжках и равновесии.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Построение в шеренгу. Ходьба колонной по одному, руки на пояс, бег. Ходьба и бег чередуются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег умеренный до 1 минуты.	Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой
ОРУ	без предмета стр. 15	ОРУ с мячом стр.19	ОРУ без предмета стр.22	ОРУ гимн. палкой стр.25
2 часть	Равновесие - ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. Руки на пояс 2-3 раза Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дист. 4м 2-3 раза Перебрасывание	Прыжки «достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах 10-12 раз с паузой Броски малого мяча вверх двумя руками Бег в среднем темпе	Равновесие - ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на пояс 2-3 раза Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 2-3 раза Броски мяча вверх двумя руками	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край 5-6 раз Равновесие - ходьба, перешагивая через кубики 2-3 раза Прыжки на двух ногах с мешочком,

	мячей друг другу, расст. 2м, руками снизу 10-12 раз ПИ «Мышеловка»	до 1,5 минут ПИ «Фигуры»	и ловля его, то же с хлопком в ладоши ПИ «Удочка»	зажатым между колен 4м 2-3 раза ПИ «Мы весёлые ребята»
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Летает-не летает»

Октябрь

Задачи: 1-2 Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, развивать координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах 3-4 упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд, ведении мяча между предметами 5-6 Повторить упражнение с мячом 7-8 Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, бег между предметами, врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. Бег между предметами, поставленными в одну линию	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигурь»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
ОРУ	ОРУ с мячом стр.39	ОРУ без предмета стр.42	ОРУ с мячом стр.44	ОРУ на скамейке стр.46
2 часть	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 3-4м повтор 2 раза Переброска мяча двумя руками снизу на расст. 2м ПИ «Пожарные на учении»	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно на расст. 3-4м повтор 2-3р. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом 4-5м повтор 2-3р. Переползание по скамейке на животе 2-3р. ПИ «Не оставайся на полу»	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). ПИ «Удочка»	Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра в «Пожарные на учении»
3 часть	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «У кого

	«Найди и одному мячу?»			
--	------------------------	--	--	--

Декабрь

Задачи: 1-2 Упражнять детей сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, повторить перебрасывание мяча 3-4 Упражнять в беге и ходьбе по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, повторить попеременно прыжки на правой и левой ногах, продвигаясь вперёд, упражнять в ползании и переброске мяча 5-6 Закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, повторить ползание по скамейке 7-8 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазании на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами), соблюдая дистанцию	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведёт колонну и, приближаясь к ребёнку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочерёдно. Перестроение в колонны.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.
ОРУ	ОРУ с обручем стр.49	ОРУ с флажками стр.51	ОРУ без предмета стр.53	ОРУ без предмета стр.55
2 часть	Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). Прыжки — перепрыгивание на двухногах через бруски	Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд, на расстояние 5 м (2—3 раза). Подбрасывание мяча двумя руками вверх ловля его после	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Лазанье на гимнастическую стенку до верха, не пропуская реек (2 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием

	(расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах 10—12 раз. ПИ «Ловишки с ленточками»	хлопка в ладоши (10—12 раз). Ползание на четвереньках между предметами	подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между ними 40 см) — 2—3 раза. Подвижная игра «Хитрая лиса»
3 часть	Игра малой подвижности «Сделай фигуру»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра малой подвижности «Летает-не летает»	Ходьба в колонне по одному

Январь

Задачи: 1-2 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо 3-4 Разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках 5-6 Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии 7-8 Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребёнком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять верёвку в левую руку, повернуться в поворот и подготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

		вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.		
ОРУ	ОРУ с кубиком стр.59	РУ со шнуром стр.61	ОРУ на скамейке стр.64	ОРУ с обручем стр.65
2 часть	Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. Метание — броски мяча в шеренгах Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Броски мяча вверх. Подвижная игра «Совушка»	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз). Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, спуск не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3 раза Ведение мяча в прямом направлении Подвижная игра «Хитрая лиса»
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному

Февраль

Задачи: 1-2 Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнение в прыжках и забрасывании мяча в корзину 3-4 Повторить бег и ходьбу по кругу, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю 5-6 Разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазании под палку и перешагивании через неё 7-8 Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить задание в прыжках и с мячом.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег

	движения; ходьба в колонне по одному.	остановкой на Сигнал Воспитателя.	справа от скамеек.	умеренный продолж. до 1 мин.; ходьба враспынную; построение
ОРУ	ОРУ с гимн. палкой стр.68	ОРУ с мячом стр.70	ОРУ на скамейке стр.72	ОРУ без предмета стр. 73
2 часть	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2-3 раза Прыжки перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8— 10 раз. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5 - 6 раз). Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Подвижная игра «Мышеловка»	Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2— 3 раза). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси- лебеди»
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март

Задачи: 1-2 Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в перебрасывании мяча 3-4
Разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании

междупредметами 5-6 Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнаст. скамейке 7-8 Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.
ОРУ	ОРУ с мячом стр.77	ОРУ без предмета стр.79	ОРУ с кубиком стр.81	ОРУ с обручем стр.83
2 часть	Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. (10-12 раз). ПИ «Пожарные на учении»	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). Прыжки правым (левым) боком через шнур продвигаясь вперед 3м (2—3 раза). ПИ «Стоп»	Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). Ходьба на носках между набивными мячами руки за головой 2—3 раза.
3 часть	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по

				одному
--	--	--	--	--------

Апрель

Задачи: 1-2 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании 3-4 Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей 5-6 Повторить метание в вертикальную цель, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия 7-8 Закрепить навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в прыжках.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого). Бег враспынную	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на 70—80 см).	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами
ОРУ	ОРУ с гимн. палкой стр.86	ОРУ со скакалкой стр.88	ОРУ с мячом стр.90	ОРУ без предмета стр.92
2 часть	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2—3 раза). Прыжки через бруски расст.50см 2-3 раза Броски мяча двумя руками из-за головы 10-15 раз ПИ «Медведь и пчелы»	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая еёвперёд Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). Пролезание в обруч (4—5 раз). ПИ «Стоп»	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы (2 - 3 раза). ПИ «Удочка»	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд (расстояние 8----10 м) — 3—4 раза. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом—2-3 раза. ПИ

				«Горелки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности

Май

Задачи: 1-2 Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, повторить упражнения в прыжках и с мячом 3-4 Разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча 5-6 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, повторить упражнение с обручем 7-8 Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуться кругом и продолжить движение. Ходьба и бег в рассыпную	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».
ОРУ	ОРУ без предмета стр.95	ОРУ с флажками стр.96	ОРУ с мячом стр.98	ОРУ с обручем стр.100
2 часть	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (23 раза). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). ПИ	Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему» (расстояние 5 м) — 2 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз). Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Караси и щука»

	«Мышеловка»			
3 часть	Игра малой подвижности	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Задачи: 1-2 Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки, при ходьбе по повышенной опоре, развивать точность движений при переброске мяча 3-4 упражнять детей в соблюдении дистанции, развивать координацию движений, в прыжках с доставанием до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур 5-6 Упражнять в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений, повторить переползание по скамейке 7-8 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по скамейке с выполнением заданий

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах за ладонями (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
ОРУ	ОРУ без предмета стр. 9	ОРУ с флажками стр.12	ОРУ с мячом стр.15	ОРУ гимнастикой палкой стр.17
2 часть	Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры 3-4раза Перебрасывание мячей друг	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранять	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч

	другу, расст. 3 м, руками снизу 12-15 раз	м. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза. ПИ «Не оставайся на полу»	равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. ПИ «Удочка»	(8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). ПИ «Не попадись»
3 часть	ПИ «Ловишки»	Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Октябрь

Задачи: 1-2 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом 3-4 Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений в упражнении с мячом 5-6 Повторить упражнение в ведении мяча, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры 7-8 Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (рукина поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. Бег враспынную, используя все пространство зала

		движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу	
ОРУ	ОРУ без предмета стр.20	ОРУ с обручем стр.23	ОРУ на скамейках стр. 24	ОРУ с мячом стр.27
2 часть	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза). Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая</p>	<p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («помедвежь») в прямом направлении (45 м). ПИ «Не оставайся на полу!»</p>	<p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. ПИ «Удочка»</p>	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать</p>

	его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз. ПИ «Перелёт птиц»			устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы. Подвижная игра «Ловишки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо»

Ноябрь

Задачи: 1-2 Упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом 3-4 Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу, в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине 5-6 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить ведение мяча с продвижением вперёд, упражнять в лазании под дугу, в равновесии 7-8 Разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс)	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную
ОРУ	ОРУ без предмета стр.30	ОРУ со скакалкой стр.33	ОРУ с кубиком стр.35	ОРУ без предмета стр.37
2 часть	Равновесие — ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5 — 6 шт.; расстояние между предметами 1	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно,

	<p>стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>	<p>спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p>	<p>м). 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	<p>энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры»</p>
3 часть	Игра «Угадай чей голосок?»	Подвижная игра «Фигуры»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

Задачи: 1-2 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3-4 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом 5-6 Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии 7-8 Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба обычная, на носках. Бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную;	Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подаётся команда и дети выполняют поворот без

		удары) ходьба мелким, семенящим шагом, рукина пояс; бег врассыпную	чередование ходьбы и бега.	остановки движения.
ОРУ	ОРУ в парах стр.40	ОРУ без предмета стр.42	ОРУ с мячом стр.45	ОРУ без предмета стр.47
2 часть	Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Эстафета повторяется 3-4 раза. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой»	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза). Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса».
3 часть	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Эхо»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Эхо»

Январь

Задачи: 1-2 Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. 3-4 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. 5-6 Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. 7-8 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

	одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	одному, по команде воспитателя выполняю задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (68 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка).	одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному
ОРУ	ОРУ с палкой стр.50	ОРУ с кубиком стр.52	ОРУ с мячом стр.55	ОРУ со скакалкой стр.57
2 часть	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). Подвижная игра «День и ночь»	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удаётся, то дети меняются ролями. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 — 6 м.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 3 раза сериями по 10-12 раз Лазание под шнур правым и левым боком несколько раз подряд Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расст. между кубиками три шага ребенка)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Подвижная игра «Совушка».	Подвижная игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Февраль

Задачи: 1-2 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. 3-4 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). 5-6 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. 7-8 Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, вползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному доследующего сигнала	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

			колонну по три.	
ОРУ	ОРУ с обручем стр.59	ОРУ с палкой стр.61	ОРУ без предмета стр.63	ОРУ с мячом стр.65
2 часть	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Подвижная игра «Ключи»</p>	<p>Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p> <p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо.</p> <p>В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p>
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Подвижная игра «Совушка».	Подвижная игра «Удочка»	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок»

Март

Задачи: 1-2 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. 3-4 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 5-6

Повторить ходьбу с выполнением заданий;упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 7-8 Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.
ОРУ	ОРУ с мячом стр.72	ОРУ с флажками стр.74	ОРУ с палкой стр.76	ОРУ без предмета стр.79
2 часть	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперёдспособом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники».	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Подвижная	Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). Равновесие — ходьба по прямой, с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние

	финиша (2 раза). Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи»		игра «Волк во рву».	между предметами 40 см). Подвижная игра «Совушка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз	Игра малой подвижности по выбору детей.

Апрель

Задачи: 1-2 Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. 3-4 Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу 5-6 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. 7-8 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстрее и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.
ОРУ	ОРУ с мячом стр.81	ОРУ с обручем стр.83	ОРУ без предмета стр.85	ОРУ на скамейке стр.87
2 часть	Равновесие —	Прыжки в	Метание	Бросание мяча в

	<p>ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд.</p> <p>Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред мета»).</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>шеренгах. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>
3 часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности

Май

Задачи: 1-2 Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. 3-4 Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. 5-6 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. 7-8 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

№ ЗАНЯТИЯ	1-2	3-4	5-6	7-8
1 часть	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько</p>

			в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.
ОРУ	ОРУ с обручем стр.88	ОРУ с мячом стр.91	ОРУ без предмета стр.93	ОРУ с палками стр.95
2 часть	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробы и кошка».</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между</p>

				кеглями 40 см. Подвижная игра «Охотники и утки».
3 часть	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (в старшей и подготовительной группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

III. Организационный раздел

3.1 Особенности образовательной деятельности.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. По действующему СанПиН (2.4.1.3049-13) занятия по физической культуре проводятся:

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке

Перечень оборудования физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Доска с ребристой поверхностью Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Гимнастическая скамейка	Длина 3м, ширина 20см, высота 30	6
	конусы		12
Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Скакалка	Длина 100- 120 см	50
	маты		6
	Мячи «Нор»		6
Для ползания и лазанья	Канат гладкий	270- 300 см	2
	Стенка гимнастическая	Высота 270 см Ширина пролета 75 см	7
	Тоннель	Длина 3м, диаметр 65	4
	Мягкие модули		
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		15
	Лента короткая с кольцом		20
	Палка гимнастическая		20
	обучи	Диаметр 55-65см	20

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	20
Для спортивных игр	Баскетбольный щит		2
	Баскетбольная стойка		2
	Клюшки детские		30
	Шашки большие		2
	Волейбольная сетка		2
	Волейбольные мячи		2
	Футбольные мячи		2
	Ворота		1
	Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	
Кольцеброс (набор)			3
Мешочек		Масса 200 – 300г	20
Мишени для метания настенные			2

Технические средства обучения:

-Мультимедийное оборудование.

Наглядно-дидактические пособия:

- Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта;
- Олимпийские игры: прошлое и настоящее;
- Дидактические игры, направленные на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Картотеки:

- Подвижных игр для детей дошкольного возраста;
- Физкультминуток;
- Пальчиковой гимнастики;
- Речевых игр для детей с ОНР
- Дыхательной гимнастики;
- Считалок;
- Общеразвивающих упражнений;
- Картотека предметных картинок «Спортивный инвентарь»;
- Эстафет;
- Виды спорта.

3.3. Двигательный режим.

1 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин. основная ч.-11-13 мин заключит-я ч. – 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	-	-	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна

Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.- 11-13 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Цели прогулки по территории	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы

ито рии и вне терр ито рии д/с			
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременн о	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимост и	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин вводная ч.- 2- мин основн. ч.- 16-17 м. закл-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По		Комплекс состоит из 3-5

	необходимость	1,5-3 мин	упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоится на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч. - 15-22	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по одному

		м. Закл.ч. - 3-4 мин.	игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимост и	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимост и	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

подготовительная группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин. Осн.ч. – 21- 26 м. Заключ. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная	ежедневно		

деятельность детей			
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

3.4.Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

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

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

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

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей. Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).

2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).

3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего поведенческого поведения.

4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;

- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;
- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа. Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании. Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки. Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень. Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДООУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий. 3

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» .

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

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

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

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

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок,

приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

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

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку.

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

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 30 м.

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

Наклон туловища вперед из положения сидя.

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

Метание мяча вдаль.

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

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста. Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ГБДОУ. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».

3.5. Программно-методическое обеспечение

1. **Алябьева Е.А.**, Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. **Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.** Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013.-141 с.
3. **Воронова Е.К.**, Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2012.-127с.
4. **Верхозина Л.Г., Заикина. Л.А.**, Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.-126 с.
5. **Кандала Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В.** Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-143с.
6. **Кириллова Ю.А** «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. **Кириллова Ю.А.** «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.
8. **Кириллова Ю. А.**, Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-80 с.
9. **Литвинова О.М.**, Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.

10. **Овчинникова Т.С.** «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
11. **Подольская Е.И.**, Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014. -207с.
12. **Подольская. Е.И.**, Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / – Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
13. **Сидорова Т.Б.**, Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / - Волгоград : Учитель, 2011.-169 с.
14. **Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.**, Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013. -159с
15. **Токаева, Т.Э.**, Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.-126 с.
16. **Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина.** Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей. – М.: Просвещение, 2008
17. **Харченко Т.Е.**, Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми).

**Методическое обеспечение оздоровительной программы «зеленый огонек здоровья»
Картушиной М.Ю.**

1. Картушина М.Ю. , «Зеленый огонек здоровья» (программа), М, Сфера, 2007.
2. Картушина М.Ю. , «Зеленый огонек здоровья», СПб, Детство-Пресс, 2005.
3. Картушина М.Ю. , «Быть здоровыми хотим!», М, Сфера, 2004.
4. Картушина М.Ю., «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М, Сфера, 2004.