

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №18 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА С  
ТАТАРСКИМ ЯЗЫКОМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ»  
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНЬ

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
от «27» 08 2022г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ №1  
/Л.У. Батырханова

Приказ № 27/1-01 от «01» 09 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год

Составила  
инст. по физ.культуре МБДОУ №18  
Петрова Екатерина Николаевна

г. Казань, 2022г

## Содержание рабочей программы

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	3-18
1.1	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи реализации рабочей программы	3-5
	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5-9
	Возрастные особенности детей	9-11
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	11-14
	Особенности проведения индивидуального учета результатов освоения воспитанниками рабочей программы	14-18
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	18-52
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	18-41
2.2	Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)	39-40
2.3	Особенности проведения физкультурных занятий с детьми с тяжёлыми нарушениями речи	40-41
2.4	Образовательная область «Физическое развитие» для детей с задержкой психического развития (ЗПР)	42-47
2.5	Образовательная область «Физическое развитие» для детей с расстройствами аутистического спектра (далее РАС)	48-61
2.6	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей	62-67
2.7	Способы и направления поддержки детской инициативы	67-70
2.8	Взаимодействие с семьями воспитанников	70-72
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	73-81
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы.	73
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	73-74
3.3.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	75
3.4.	Организация режимных моментов, образовательной деятельности	75-80
3.5	Перспективное планирование деятельности	80-125

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида», с учетом парциальной программы Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. и в соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Рабочая Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей 4-7 лет по физическому развитию и направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обязательная часть рабочей Программы обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им образовательных программ дошкольного образования. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, отражает:

*- наличие приоритетного направления деятельности МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида»*

*- специфику национально-культурных, демографических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.*

Объем обязательной части Рабочей Программы составляет не менее 60% времени, необходимого для реализации Программы, а в части, формируемой участниками образовательных отношений - не более 40% общего объема Рабочей Программы. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта.

Структура и соотношение частей Рабочей Программы определены в соответствии с нормами и положениями, установленными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий (НОД), но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Срок реализации Рабочей Программы - 1 год (2022 - 2023 учебный год).

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель** образовательной области «Физическое развитие»- использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **следующих задач:**

*Оздоровительные:*

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

*Образовательные:*

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

*Воспитательные:*

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
2. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

В Рабочей Программе отражено содержание образования детей дошкольного возраста, формируемое участниками образовательных отношений с учётом климатических, национально – культурных, демографических, социально – экономических и социокультурных условий Республики Татарстан. В Законе Республики Татарстан «Об образовании» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями.

**Цель:** проектирование социальных ситуаций развития ребенка с использованием средств национальной культуры, обеспечивающих успешную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение на языке татарского народа, в том числе с представителями других национальностей, народную игру, познание родного края и другие формы активности. Формирование у дошкольников способности к языкам, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях билингвальности окружающего социума.

Этнокультурная региональная составляющая составлена с учетом национальных и региональных особенностей Республики Татарстан, которая предусматривает следующие **задачи:**

- Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан
- Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.

- Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности – привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.
  - Ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры.
  - Ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Татарстан, праздниками, событиями общественной жизни республики, символиками РТ и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством.
  - Совершенствование методов обучения на основе современных методических и программных продуктов, разработка и внедрение новых методов билингвального обучения; образовательно-познавательных и игровых электронных ресурсов для детей.
  - Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и культурных ценностей татарского и русского народов;
  - Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей, с учетом национальных особенностей региона;
- Задачи психолого-педагогической работы с учетом этнокультурной региональной составляющей решаются интегрировано в ходе освоения содержания всех образовательных областей региональной программы дошкольного образования» «Сәенеч» («Радость познания»), автор Шаехова Р.К.

Рабочая Программа включает содержание и организацию образовательного процесса на основе учебно-методического комплекта по обучению детей 2-7 лет татарскому языку «Говорим по-татарски»/«Татарча сәйләшәбез» под редакцией З.М.Зариповой. Учебно-методический комплект «Говорим по-татарски» призван способствовать формированию у дошкольников способности к языкам, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях билингвальности окружающего социума.

## **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

*(п. 1.4 ФГОС дошкольного образования)*

### **Обязательная часть**

**Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста** – реализация рабочей Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип осознанности и активности** – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

**Принцип систематичности** – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

**Принцип непрерывности** – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

**Принцип последовательности** – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

**Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

**Принцип наглядности** - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

**Принцип доступности и индивидуализации** – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

**Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования)** – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

**Принцип разнообразия физических упражнений** - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

**Принцип единства с семьей** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

## **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

### **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В СООТВЕТСТВИИ С ЭРС**

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих **принципах**:

- *поддержка разнообразия детства* рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает обогащение образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения;

- *сохранение уникальности и самоценности детства* подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития;

- *позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения, в том числе с представителями других национальностей, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходит в процессе взаимодействия со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире;

- *лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых и детей предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, независимо от его возрастных, половых, национальных, этнических особенностей, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

- *содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений* предполагает партнерские отношения взрослого и ребенка, диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений, возможность высказывать детям свое отношение, мнение, взгляды, занимать позицию, принимать решения, брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями;

- *сотрудничество МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида» с семьей* предполагает открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной деятельности. Предусматриваются разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах. Педагоги должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников.

- *сетевое взаимодействие с организациями* предполагает, что МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида» устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям, истории зарождения и развития родного города, к природе родного края, содействовать проведению совместных познавательно-исследовательских проектов, акций, экскурсий, национальных праздников, посещению кукольного театра, театра юного зрителя, концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей;

- *индивидуализация образования* предполагает построение образовательной деятельности, открывающей возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка, учет его интересов, мотивов, способностей, характерных для данного ребенка специфики и скорости.

- *возрастная адекватность образования* предполагает подбор педагогом содержания дошкольного образования, учитывая региональную специфику, и методов его реализации в соответствии с возрастными особенностями детей;

- *развивающее вариативное образование* предполагает, что ребенку предлагается содержание дошкольного образования через разные виды детской деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ребенком, ориентированную на зону его ближайшего развития (Л.С. Выготский);

- *полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей* предполагает становление у детей основ диалектического понимания социальной действительности региона, возможность рассматривать этнокультурную направленность в разных образовательных областях (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) и его реализацию в разных видах детской деятельности;

- *культуросообразность и регионализм* обеспечивают становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, познания историко-географических, краеведческих, этнических особенностей, социальной действительности региона;

- *«диалог культур»* ориентирует на понимание детьми взаимопроникновения и дополнения культур татарского и русского народов, уважительное отношение к их культурным ценностям.

настолько велики, что необходим учет индивидуальных особенностей речевого развития каждого ребенка. Переход на следующий этап речевого развития означает не завершение его предыдущих, а их дальнейшую интенсификацию и усложнение). При этом сам ребенок становится активным

участником в выборе содержания образования.

- *возрастная адекватность образования* предполагает подбор педагогом содержания дошкольного образования, учитывая региональную специфику, и методов его реализации в соответствии с возрастными особенностями детей;

- *развивающее вариативное образование* предполагает, что ребенку предлагается содержание дошкольного образования через разные виды детской деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ребенком, ориентированную на зону его ближайшего развития (Л.С. Выготский);

- *полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей* предполагает становление у детей основ диалектического понимания социальной действительности региона, возможность рассматривать этнокультурную направленность в разных образовательных областях (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) и его реализацию в разных видах детской деятельности;

- *инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения поставленных целей* предполагает, что ФГОС ДО и Примерная основная образовательная программа дошкольного образования задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу. При этом за Организацией оставляется право разработки вариативной ее части, средств реализации, выбора способов достижения поставленных



целей, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических особенностей региона, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.;

- *культуросообразность и регионализм* обеспечивают становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, познания историко-географических, краеведческих, этнических особенностей, социальной действительности региона;

- «диалог культур» ориентирует на понимание детьми взаимопроникновения и дополнения культур татарского и русского народов, уважительное отношение к их культурным ценностям.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2-7 лет)**

**Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков.** Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни, характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития, несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К 2 годам движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

### **Средняя группа(4-5лет)**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться

достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старшая группа(5-6лет)**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.

Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер.

Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности изучаемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Подготовительная группа(6-7лет)**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что происходит в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок

прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить значение для качественного и количественного результата движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления олевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### **Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

#### **● Социально-коммуникативное развитие:**

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

#### **● Познавательное развитие:**

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

#### **● Речевое развитие**

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

#### **● Художественно-эстетическое развитие:**

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

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты освоения Рабочей Программы представлены в виде **целевых ориентиров** - возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей Программы. Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования и предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной

деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. Целевые ориентиры Рабочей Программы представлены к началу дошкольного возраста (к 3 годам) и на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам). Последние выступают как долгосрочная перспектива развития и образования детей 3-4 лет.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.
- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м).

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.

- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.

- Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.

- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр из эстафет.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
  - Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
  - Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
  - Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
  - Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
  - Всегда следит за правильной осанкой.
  - Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека).
  - Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
  - Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
  - Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
  - Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
  - Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
  - Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
  - С удовольствием выполняет здоровье сберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

### **Особенности проведения индивидуального учета результатов освоения воспитанниками Рабочей Программы**

Индивидуальный учет результатов освоения воспитанниками Рабочей Программы проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому инструктор по физической культуре (воспитатель) проводит индивидуальный учет на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и

проследить динамику развития. Основная задача заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Рабочей Программы и влияние образовательного процесса, организуем МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида» на развитие ребенка.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Перед проведением индивидуального учета инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования, чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования).

### **Оценка физической подготовленности**

Инструктор по физкультуре, оценивая физическую подготовленность, определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) показатели.

Индивидуальный учет результатов освоения воспитанниками Рабочей Программы проводится в физкультурном зале МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида»

При проведении индивидуального учета ведутся карты, где фиксируются показатели и качественные показатели (указывается цифры: 0 - навык не сформирован, 1 – навык на стадии формирования, 2 – навык сформирован).

### **Показатели физического развития и формирования ЗОЖ**

#### **Средняя группа**

<b>Овладение двигательной деятельностью</b>
Ходит и бежит, согласуя движения рук и ног
Бежит, соблюдая правильную технику движений
Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево
Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками
Прыгает на высоту и с высоты
Метает предметы разными способами обеими руками
Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд
Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте
Ориентируется в пространстве
Развиты физические качества, улучшен индивидуальный результат в конце учебного года

**Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ**

**Овладение двигательной деятельностью**

Соблюдает элементарные правила гигиены

Замечает неопрятность одежды и обуви у других

Различает, что вредно, а что полезно для здоровья



Бегают легко , сохраняя правильную осанку , темп, скорость , направление , координируя движения рук и ног
Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20-40см) ; мягко приземляется в обозначенное место ; запрыгивает на высоту 15-20 см ;отталкиваясь двумя ногами
Прыгает в длину с места , с разбега, в высоту с разбегу : прыгает через длинную скакалку
Выполняет упражнения на динамическое равновесие
Выполняет лазание , висы упражнения на металлических пластиковых контракциях в детских городках
Перебрасывает набивные мячи ( вес 1кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений , попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстоянии 3-5м
Принимает правильное исходное положение при метании
Ловит мяч кистями рук с расстоянии до 1,5 метров
Знает исходное положения, последовательность выполнения ОРУ , выполняет четко , ритмично , в заданном темпе ,понимает их оздоровительное значение
Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры,придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты
Выполняет перестроение из одной колонны в две из одного круга в два
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом
Катается на двухколёсном велосипеде и самокате
Знает правила поведения и безопасности в походе
Знает элементарные правила игры в футбол развиты физические качества , улучшен индивидуальный результат в конце учебного года
Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности
В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость ,оказывает взаимопомощь
<b>Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ</b>
Называет названия органов чувств ,отдельных внутренних органов , объясняет их значимость для работы организма
Знает , что полезно , а что вредно для здоровья
Имеет привычку мыть руки перед едой и после прогулки , игры на полу , ковре

### Старшая группа

## Подготовительная группа

Овладение двигательной деятельностью
Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20-40см) ; мягко приземляется в обозначенное место ; запрыгивает на высоту 15-20 см ;отталкиваясь двумя ногами
Перебрасывает набивные мячи ( вес 1кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений , попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстоянии 3-5м
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично , в заданном темпе ,под музыку ,по словесной инструкцией
Самостоятельно строится в колонну по одному , по два , в круг, несколько колонн, звеньев , шеренгу .Перестраивается из одной колонны в несколько на ходу
Выполняет лазание , висы упражнения на металлических пластиковых контракциях в детских городках
Умеет сохраняет правильную осанку
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом. Поднимается на горку и спускается с нее
Активно участвует в играх с элементами спорта
Знает правила игр ,экипировку игроков
Выполняет упражнение на равновесие, ступни на одной линии ,руки в стороны
Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических пластиковых конструкциях
Выполняет упражнения: сидя, лежа спиной, животом и фитнес-мяче, Выполняет прыжки на фитболе
Выполняет упражнения на оздоровительных тренажерах
Выполняет упражнения на гимнастической стенке :прогибание вперед-назад, уголок .смешанные висы
Развиты физические качества
Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ
Имеет представление о строение человека
Знает некоторые особенности функционирования своего организма
Соблюдает правила ухода за органами чувств своего организма
Проявляет инициативность . самостоятельность , навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В содержании образовательной области «Физическое развитие» заложено начало формирования здорового образа жизни. Все самое ценное, что веками сформировано мудростью и культурой татарского народа, является частью системы дошкольного образования.

Возраст детей	Физическая культура	Здоровье
Младшая группа	Подвижные народные (татарские и русские) игры.	Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
Средняя группа	Татарские и русские народные игры.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества и национальных мелодий..
Старшая группа	Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские.	Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.
Подготовительная группа	Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр.	Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

#### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

(ФГОС дошкольного образования п.2.6)

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

В соответствии с ФГОС дошкольного образования ставятся следующие задачи

<p>Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li> <li>- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;</li> <li>- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно - силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);</li> <li>- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;</li> <li>- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;</li> <li>- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;</li> <li>- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.</li> </ul>
<p>Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</p>	<p>Развивать основные движения во время игровой активности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).</li> <li>- Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.</li> <li>- Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя</li> </ul>

на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

- Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

- Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

- Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

- Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

- Упражнения для мышц брюшного пресса и ног

	<p>(выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступить на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).</p> <p>- Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).</p>
<p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</p>	<p>- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.</p>
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<p>- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;</p> <p>- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

### Средняя группа (4-5 лет)

<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья</p>
---	--

	<p>сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомиться с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
Физическая культура	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уметь творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь с носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, уметь поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации</p>

	<p>знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
--	---

### Старшая группа (5-6 лет)

<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами</p>



	<p>соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
--	---

### Подготовительная группа (6-7 лет)

<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
<p>Физическое развитие</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного оборудования.</p>

	<p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	---

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

## **2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА**

1. Ходьба: Стайкой, парами в стайке; в рассыпную (После 2 лет 6 месяцев); чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом вперед; по профилактической дорожке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)

2. Бег: Стайкой, парами в стайке, чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по одному в медленном темпе 30-40 сек непрерывно. С

ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом

врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления

по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по

сигналу, с дополнительным заданием;

3. ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) Для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над

головой; сжимание-разжимание пальцев); Хлопать руками перед собой.

в) Для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Приседания, подскоки на месте, выставлять ногу вперед на пяточку. Шевелить пальцами ног сидя.

г) Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо(с передачей предмета рядом стоящему,

сидящему).Поднимать и опускать ноги лёжа на спине. Сгибать ноги по очереди сидя на

полу.

4. ОВД:

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба из обруча в обруч; по

гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких

четвереньках;; влезание на скамейку с дополнительным заданием; ходьба по шнуру;

б) прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет;

спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со

32

сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места

через шнур (высота 5 см);

в) Бросание, катание, метание: прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг

от друга (стоя, сидя расстояние 50-100смю); прокатывание мяча между предметами

(ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте;  
ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы;  
от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м);  
броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка  
поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);  
г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних  
четвереньках; подлезание под дугу; произвольным способом и в обруч; подтягивание на  
скамейке на животе. Лазанье по лестнице- стремянке произвольным способом.

## II. Игры:

- а) С ходьбой и бегом: «Догони скорее мяч», «Догонялки с персонажами», «Лохматый пес», «Беги ко мне», «Найди свой цвет», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Котята и щенята», «Поезд», «Кот и мыши», «Берегись заморожу», «Солнышко и дождик», «Огуречик, огуречик...», «Поймай комара», «Ловкий шофер»  
б) С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Попади в воротца».  
в) С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке»  
г) На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано»,  
д) Малоподвижные игры: «Найдем птичку». «Найдем жучка». «Машины поехали в гараж». «Где спрятался мышонок?». «Найдем лягушонка».

## Средняя группа (от 4 до 5 лет)

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1, 5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с

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

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3, 5–6, 5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

## **ЗОЖ**

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Игра-имитация.** «Мы в автобусе»

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1, 5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и

левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди(группироваться).

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



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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры.

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За- брось мяч в кольцо»,

«Дорожкапрепятствий».

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

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

## **ЗОЖ**

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

### **Основные движения**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу,

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить

на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

«Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

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

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

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

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

### Интеграция образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Средняя группа	
Образовательные области	Средства, методы и приемы
<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</li> <li>- Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</li> <li>- учить самостоятельно переодеваться на физкультурных занятиях; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ;</li> <li>- учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после;</li> <li>- учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;</li> <li>- соблюдать правила использования оборудования и инвентаря;</li> <li>- учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений.</li> <li>- Развивать активность детей в двигательной деятельности;</li> <li>- Развивать умение общаться спокойно, без крика;</li> <li>- Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему;</li> <li>- Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре с сверстниками.</li> </ul>
<p><b>Познавательное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни;</li> <li>- развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер;</li> <li>- развитие творческого мышления в подвижной игре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения;</li> <li>- Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы;</li> <li>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе;</li> <li>- Подвижные игры и упр-ия, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</li> </ul> <p>Познавательные занятия на тему ЗОЖ.</p>

<p><b>Речевое развитие:</b>  -Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности;  - помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей;  - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.  - чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.
<p><b>Старшая группа</b></p>	
<p><b>Образовательные области</b></p>	<p><b>Средства, методы и приемы</b></p>
<p><b>Познавательное развитие:</b>  - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;  - развитие творческого мышления в подвижной игре.</p>	- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).

<p><b>Речевое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности;</li> <li>- поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми</li> <li>- расширение словарного запаса детей</li> <li>- обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания;</li> <li>- поощрение высказываний детей;</li> <li>- формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</li> <li>- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;</li> <li>- организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушать и понимать заданный вопрос;</li> <li>- Говорить в нормальном темпе;</li> <li>- Отвечать на вопрос развернуто;</li> <li>- Не перебивать говорящего;</li> <li>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</li> <li>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</li> <li>- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</li> <li>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);</li> <li>- Пальчиковая гимнастика;</li> <li>- Физкультминутки и динамические паузы;</li> <li>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</li> </ul>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики);</li> <li>- развивать воображение детей.</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</li> <li>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</li> </ul>
<b>Подготовительная группа</b>	
<b>Образовательные области</b>	<b>Средства, методы и приемы</b>



<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков безопасного поведения подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём.</li> <li>- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях и поведения сверстников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений;</li> <li>- Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;</li> <li>- Соблюдать правила использования оборудования инвентаря;</li> <li>- Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности;</li> <li>- Разучивание пословиц про безопасность.</li> <li>- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;</li> <li>- Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам;</li> <li>- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка);</li> <li>- Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни;</li> <li>- Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности;</li> <li>- Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах. Помощь на занятии;</li> <li>- Пословицы о пользе труда.</li> </ul> <p>Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»).</p>
<p><b>Познавательное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;</li> <li>- развитие творческого мышления в подвижной игре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»);</li> <li>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);</li> <li>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;</li> <li>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</li> </ul> <p>Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p>

<p><b>Речевое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей;</li> <li>- формирование умения договариваться в условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ;</li> <li>- использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ.</li> <li>- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушать и понимать заданный вопрос;</li> <li>- Говорить в нормальном темпе;</li> <li>- Отвечать на вопрос развернуто;</li> <li>- Не перебивать говорящего;</li> <li>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</li> <li>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</li> <li>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!»), «Льдинки, ветер и мороз»);</li> <li>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказки произведений («Наши планеты», «Репка», «Кто сказал мяу?»), «Колобок», «Цирк»);</li> <li>Пальчиковая гимнастика.</li> </ul>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</li> <li>Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</li> </ul>

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

#### ***В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни***

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать сенсомоторную координацию на уровне крупной, средней, мелкой моторики. Добиваться активного выполнения перекрестных движений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия.

Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать рефлекс правильной осанки.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность посредством участия детей в целевых прогулках, экскурсиях по городу (селу), туристических походах.

Осуществлять закаливание детского организма, учитывая тип и вид образовательной организации, имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности физического развития и состояния здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона.

Расширять знания детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления детей о рациональном питании (не переедать, не злоупотреблять сладкими, мучными, жирными продуктами, фастфудом). Способствовать соблюдению элементарных правил здорового питания.

Познакомить с мучными национальными изделиями, которые подаются к чаю: губадия с яйцом, рисом и изюмом, кабартма, баурсак, талкыш-калеве, чак-чак, кош теле, возможность решить, в каких объемах можно употреблять мучные изделия.

Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта» и др.).

Создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

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

Удовлетворять естественную потребность детей в движении.

Совершенствовать технику езды на двухколесном велосипеде с разной скоростью, с изменением темпа, по кругу, по дорожке. Учить реагировать на дорожную ситуацию, вовремя притормозить, остановиться в обозначенном месте. Познакомить с понятием «тормозной путь». Способствовать формированию навыков, направленных на поддержание собственного здоровья и безопасности.

Предоставлять детям возможность кататься на самокате (на правой и левой ноге, по прямой, по кругу, с поворотами), скейтбордах, роликовых коньках. Доставлять детям радость от движения. Инструктировать детей об использовании средств защиты от травм (шлем, перчатки, наколенники, налокотники).

Предоставлять детям возможность кататься на лыжах, коньках, играть в хоккей. Заинтересовать детей занятиями зимними видами спорта.

Поддерживать самостоятельную организацию детьми игр народов Поволжья. Способствовать получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры.

Поощрять умение варьировать и комбинировать татарские подвижные игры.

Создавать возможности для активного участия детей в играх-соревнованиях на национальном празднике «Сабантуй»: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.

Познакомить с национальным видом спорта – «борьба на поясах» (кэряш).

Формировать представление о значении спорта в жизни человека. Поддерживать определенные достижения в области физической культуры и спорта.

### ***В средней группе***

- Развивать творческие способности детей в подвижных национальных играх.
- Формировать умение оказывать себе и другим детям элементарную помощь при ушибах, порезах, заботиться о своем здоровье.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь», с некоторыми средствами народной медицины. - Дать представление о необходимых детскому организму витаминах. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов и ягод, рыбных и молочных продуктов (топленого молока, кефира, корта), мясных и других полезных продуктов.
- Познакомить с национальными блюдами и напитками: затируха (умач), азу по-татарски, казанский плов, чай с курагой и черносливом, ароматный чай и др.

**Татарские народные игры.** «Скок - перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Сорыбүре), «Хитраялиса».

### ***В старшей группе***

- Расширять представления детей о спортивных командах: по хоккею – «Ак Барс», по футболу – «Рубин», по баскетболу – УНИКС и т. д. Познакомить с разновидностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года. Поддерживать детское олимпийское движение.
- Познакомить с национальными играми с элементами соревнования: «Бег в мешках», «Бег с коромыслом», «Бег с яйцом», «Катык», «Разбивание горшков» и др. Вызвать желание играть в игры народов Поволжья. Самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание и др.) и факторах, разрушающих здоровье. Научить простейшим приемам оказания первой помощи. Дать элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них.
- Дать понятия «питьевой режим», «режим питания».
- Познакомить с национальными изделиями из теста: эчпочмак, бэлиш, бэккэн, кыстыбый, кабартма, с целебными напитками: айран (напиток из катыка), сузьма (процеженный катык), кумыс.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

**Татарские народные игры.** «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мэликэ», «Лисички и курочки» (Төлкеһэмтавыклар), «Жмурки» (Күзбэйләу), «Скок- перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәксатыш), «Серый волк» (Сорыбүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбэтэй).

**Башкирские народные игры.** «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмә).

**Чувашские народные игры.**«Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

***В подготовительной к школе группе***

- Формировать представление о значении спорта в жизни человека. Познакомить с национальным видом спорта «борьба на поясах» (кураш). Поддерживать определенные достижения в области спорта.
- Формировать умение варьировать татарские подвижные игры. Стимулировать желание участвовать в национальных играх-соревнованиях: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.
- Закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию игры народов Поволжья. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
- Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к народным играм.
- Расширять представление детей о рациональном питании. Познакомить с мучными национальными изделиями, которые подаются к чаю: губадия с яйцом, рисом и изюмом, кабартма, баурсак, талкыш-калеве, чак-чак, кош теле («птичьи язычки»).
- Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Кругушка», «Бакирово», «Санта»).

**Татарские народные игры.**«Серый волк» (Сорыбуре), «Продаем горшки» (Чүлмэксатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Бушурын),

«Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбэйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкеһәмтавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони»(Тышаулыатлар).

**Башкирские народные игры.**«Медный пень» (Бакырбукән), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

**Чувашские народные игры.**«Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

**Удмуртские народные игры.**«Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

**Мордовские народные игры.**«Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой»,

«За ягодой», «В камушки» (Кевняняса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка»,

«Круговоймяч» (Мяченькунсема, топ саналхсема),

**Марийские народные игры.**«Катание мяча» (Мечеденемодмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

## **2.2 Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)**

**При планировании занятий по физкультуре для детей с нарушениями речи учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5-**

**8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.**

В вводной части занятия используются:

- построения и перестроения споговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения споговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания. В основную часть включаются:
- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины,
- плечевого пояса, мышц ног;
- формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой
- лексической темы;
- логоритмические упражнения.

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием.

**Основные движения**

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, подвое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м при мерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо

и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Ритмическая гимнастика. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, неотрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держая руку на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками на опалку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руку на поясе.

Подвижные игры

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята»,

«Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки»,

«Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч»,

«Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо»,

«Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто

выше?». Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти: «Замок», «Гонки»,

«Братья-ленивцы», «Прижми палец», «Письмо на ладони».

Игры, направленные на развитие координационных способностей

Игры, направленные на совершенствование функции дыхания: «Перышки»

Игры, направленные на формирование осанки: «Подпрыгни и подуй на шарик»,

«Совушка», «Ходим в шляпах».

### **2.3 Особенности проведения физкультурных занятий с детьми с тяжелыми нарушениями речи**

Дети с нарушениями речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжесть походки, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. У таких детей снижена двигательная активность из-за нарушений

способно



общей и мелкой моторики, координации движений. Автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу. Необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Ребенок, с нарушением речи, относится ко 2 или 3 группам здоровья, у многих есть противопоказания, которые нужно учитывать на занятиях физическими упражнениями. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляция тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений стихами стимулируется речь, активизируется артикуляция и сила голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание.

Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильное дыхание им нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение

грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

В начале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового

дыхания, на выработку межреберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия

при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечис произнесением гласных звуков и т.д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха следует приподнять плечи, так как при этом грудная клетка расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитудой и темпом упражнений необходимо согласовывать глубину и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук. Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции. Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами занимает ритмическая гимнастика. Поскольку дети с нарушениями речивости имеют свои психофизиологические особенности, несправляются с сериями ритмических упражнений в аудио записи, полезно изучать комплексы подпевание или с фортепиано

## **2.4 Образовательная область «Физическое развитие» для детей с ЗПР (задержкой психического развития)**

В соответствии с ФГОС Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**Цели, задачи и содержание** области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Общие задачи:**

- *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:* в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- *воспитание культурно-гигиенических навыков:* создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;
- *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

#### **Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

##### **1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

**2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

**3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Знаком

с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

#### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

#### ***Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

### **Физическая культура**

#### **Общие задачи:**

*развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;  
*совершенствование умений и навыков в основных видах движений и*

*двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

*развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

*2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении,

при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

*2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за

головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

#### ***Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

*2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью,

уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине,



погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста - это систематическое воздействие на организм ребенка с целью его морфологического и функционального совершенствования, укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и физических качеств, повышение уровня адаптационных возможностей организма является основой всестороннего развития ребенка.

Двигательная деятельность обуславливает развитие системы анализаторов, активизирует работу органов чувств, ускоряет развитие речи, помогает формированию умственных действий. Ребенок упражняется в познании окружающего мира, у него развиваются пространственные представления, активизируется эмоциональная сфера, расширяется кругозор.

Действие, в которое объединяются чувственный и двигательный компоненты, называется психомоторным действием, или психомоторикой как совокупность двигательных актов, которые сознательно регулируются.

Основными проявлениями психомоторики есть такие типы движений и действий: движения, которые обеспечивают поддержку и изменения положения тела человека в пространстве; состояния и позы тела; локомоции - движения, связанные с перемещением человеком собственного тела; выразительные движения лица, всего тела (мимика и пантомимика) и др.

Психомоторика отражает различные стороны двигательной деятельности ребенка, формируя в конечном итоге личность. Поэтому, под психомоторикой принято понимать не только целостную, возрастную картину двигательной структуры, отражающей врожденные телесные особенности, приобретенные привычки, навыки, но и совокупность анатомо-физиологических и психологических механизмов, обеспечивающих осуществление простых и сложных двигательных реакций и действий.

Совершенствование произвольной моторики тесно связано с развитием ощущений движений - кинестезий. Кинестезия - это своеобразная обратная связь, обеспечивающая постоянное сличение исполненного движения с заданной программой. Уже на начальных этапах развития двигательных функций устанавливается тесная динамическая взаимосвязь между возможностью выполнения произвольных движений и совершенствованием их ощущений.

## **Психолого-педагогическая коррекция психомоторного развития при РАС**

Даже при отсутствии очевидных психомоторных нарушений аутичному ребенку необходима определенная физическая нагрузка для поддержания психофизического тонуса, нормального развития мышечной и опорно-двигательной системы и снятия психоэмоционального напряжения.

В норме ребенок проходит описанные стадии психомоторного развития (двигательной активности на уровне элементарных ощущений, двигательной активности на уровне восприятия, локомоторной, двигательной активности на уровне действий, двигательной активности на уровне деятельности) в определенные возрастные периоды. Однако у детей с диагнозом аутизм наблюдается несоответствие психических и моторных способностей нормативам физического возраста ребенка.

Аутичный ребенок 5-го-6-го годов жизни может находиться на локомоторном этапе развития, а ребенок 3-го года жизни, может иметь, например, навыки хождения. Но большинство навыков перемещения в пространстве и манипуляции с предметами могут быть не сформированы, или при этом у него выражены нехарактерные для этого возраста неуклюжесть, неумелость, отсутствие умения использовать предметы быта по назначению и тому подобное.

## **Уровень 1. Двигательная активность на уровне элементарных ощущений**

### **Показатели успешного развития детей:**

Обладает различными формами активных проявлений, имеет сложившиеся предпосылки сенсомоторной координации.

### **Задачи**

#### *Образовательные:*

- Формировать навыки схватывать предметы разной величины и формы и рассматривать их;
- Формировать сенсомоторный опыт.

#### *Коррекционные:*

- Корректировать сенсомоторные ощущения;
- Расширять ограниченный спектр движений, которые выполняют только роль аутоstimуляции.

Так как в первые месяцы ребенок проявляет хаотическую двигательную активность, но у него появляется слуховое и зрительное сосредоточение уже на второй неделе жизни, в первое полугодие жизни первоочередной задачей для ребенка становится приобретение сенсорного опыта. Однородная среда, в которой находится ребенок, его нахождение в одном месте, в одном положении тела являются отрицательными факторами развития и, наоборот, насыщенная яркими цветами, звуками, тактильными ощущениями среда, способствует развитию сенсорики. Аутичный ребенок может быть негативно настроен на изменение привычных для него условий пребывания. Но это не значит, что изменения негативно влияют на него. Он требует больше времени, чтобы освоить новое, и резкое изменение запутывает его, он чувствует себя неуверенно.

Предложение ребенку новых качеств ощущений должно происходить постепенно, следует дать ему возможность дольше взаимодействовать с тем или иным качеством. А с другой стороны, вовремя переключать на новое, избегая, таким образом, хронических аутоstimуляций. Иногда для того, чтобы аутичный ребенок сделал шаг в сенсорном познании мира, следует предлагать ребенку «сверх-дозу» сенсорных ощущений, которые он получает в аутоstimуляции, чтобы он получила то, что ему необходимо, и стал готовым для восприятия нового опыта.

Дети с аутизмом могут находиться на этой стадии психомоторного развития в более позднем возрасте, или иметь определенные психомоторные проблемы, решение которых должно было состояться в первое полугодие жизни. Например, такое явление у детей с аутизмом, как гримасоподобное выражение лица можно объяснить как хаотическое напряжение мышц лица, тогда как мимика - это согласованная работа лицевых мышц. Ребенок будто играет с кинестетическими ощущениями, что обусловлено сложностью интеграции данного сенсомоторного опыта, ведь напряжение определенных мышц лица влечет подтягивание, опускание других частей лица, расслабление, растяжение других мышц.

У аутичного ребенка аутоstimуляция - это не только попытка усвоить сенсорную информацию, но и форма защиты от нового. Поэтому взрослый должен четко различать, видеть, когда ребенок стимулирует себя, чтобы разобраться с незнакомыми ощущениями, а когда аутоstimуляция уже имеет исключительно защитную функцию. Если ребенок при стереотипных действиях, вызывающих определенные сенсорные ощущения, иногда проявляет другие (возможно высшие), формы поведения, следует приложить усилия для

преобразования стереотипного поведения на эту новую форму активности, которая появилась.

Учитывая такой типичный для РАС признак, как сложность приспособления к новому, следует, начиная с первых месяцев (первых этапов развития психомоторики), готовить его к тому, что изменчивости среды никак не избежать.

Ошибочным будет подход, который предусматривает изолирование аутичного ребенка от всего того, что ему не нравится (яркий свет, водная среда). А с другой стороны, бескомпромиссное погружение ребенка в новые для него раздражители, сформирует у ребенка более крепкие формы защиты (различные аутостимуляции, отчуждения), что тормозит его развитие. Взрослый должен найти тонкую грань между обеими крайностями.

В диагностике обязательно нужно определиться, действительно ли у ребенка есть «сенсорный голод». И если не сформированы все другие моторные навыки, надо начинать с сенсорного насыщения ребенка, несмотря на его возраст.

Для детей старшего возраста, у которых уже есть определенный двигательный арсенал, сенсорное насыщение происходит с помощью сложных упражнений, характерных для локомоторного периода.

Для формирования сенсомоторного опыта полезными могут быть следующие упражнения:

- Упражнение «слежения за предметом». Обучение ребенка слежению за перемещением предмета, который находится в поле зрения. Перед ребенком на расстоянии 60-70 см. От лица взрослый начинает покачивать предмет, например, кольцо определенного цвета, которое насаждено на 60-70-ти см. Стержень с амплитудой 7-5 см. И частотой один-два колебания в секунду. Задача взрослого привлечь взгляд ребенка к предмету, который перемещается. Главным условием этого является колыхание игрушки при перемещении во всех направлениях. Начинать перемещения следует тогда, когда ребенок ее увидит, то есть сконцентрирует взгляд на предмете, который колышется перед его лицом. Тогда взрослый начинает передвигать кольцо вправо, влево, вверх, вниз, приближать его к ребенку на расстояние 20-30 см. И отдалять на 1,5 м. от ребенка. Следует так держать стержень с кольцом, чтобы ребенок не отвлекался на лицо взрослого или другие яркие предметы.
- Упражнение «схватывания и рассматривания предметов». Разместить перед ребенком несколько погремушек, колокольчиков (предметов, которые могут создавать звук) и разноцветную игрушку, привязанную к ним. Сделать это так, чтобы ребенок произвольными движениями касался игрушки, что приводило бы к звучанию погремушек и колокольчиков, которые находятся в поле зрения ребенка, но за пределами непосредственного телесного контакта. Если ребенок лежит, и у него еще нет навыка сидения, эту установку следует разместить над его головой. Если ребенок может стоять на коленях и ползать, следует разместить так, чтобы ребенок, стоя на коленях, дотягивался ручкой к подвешенной игрушке. Взрослый сначала раскрытой ладонью ребенка касается игрушки, затем направляет руку ребенка, который пытается схватить игрушку, и наконец стимулирует желание ребенка тянуться к игрушке, например, создавая интересный для ребенка звук.
- Упражнение «схватывания предметов различной величины и формы (круглой, квадратной, прямоугольной, треугольной)». Для упражнения можно использовать большие и маленькие кольца от деревянной пирамиды, деревянные бруски квадратной, круглой, треугольной и прямоугольной формы. Размер дидактического материала следует подбирать, учитывая размеры руки ребенка. В ходе занятия взрослый

демонстрирует по очереди предметы разной величины, стимулируя ребенка потянуться к кольцу и схватить. То же с различными формами.

- Заматывание ребенка в приятную на ощупь, мягкую ткань (одеяло). Ребенок ложится на край одеяла, ноги вместе, руки - прижаты к туловищу, голова лежит так чтобы ребенок мог свободно дышать, взрослый тесно заматывает его в одеяло.

Проблемы гипо- и гипертонуса мышц в состоянии покоя и движении тоже связаны с формированием условных рефлексов. Ребенок учится расслаблять и напрягать мышцы тогда, когда этого требует ситуация. Например, когда он лежит мышцы спины расслаблены, когда сидит - мышцы плечевого пояса, шея напряжены, ноги - расслаблены, когда идет - мышцы сгибатели и разгибатели ритмично напрягаются и расслабляются, без лишних гипер- и гипотонуса, что делает ходьбу свободной.

Для работы по уравниванию тонической организации ребенка можно использовать следующие упражнения:

- Произвольное напряжение и расслабление мышц;
- Релаксационный массаж;
- Глубинный массаж - нажатие и сжатия частей тела (особенно при гипертонусе). Например, крепкие объятия.
- Подъем, подбрасывание ребенка вверх (ребенок напрягает мышцы).

## **Уровень 2. Долокомоторный (двигательная активность на уровне восприятия)**

### **Показатели успешного развития детей**

Имеет тоническое приспособления близко к норме, согласованную работу мышц тела, сформированные автоматизмы.

### **Задачи**

*Образовательные:*

- Формировать долокомоторные навыки (прежде позы тела).

*Коррекционные:*

- Налаживать тоническую организацию и равновесие
- Продолжать формирование сенсомоторных функций.

Формирование способности к занятию поз тела (сидение, стояние на коленях, опираясь на руки или без опоры, стояние на ногах, опираясь на руки или самостоятельно и т.п.) должно в разнообразном образе стимулироваться взрослым. Например, класть ребенка в неудобное для него положение. Другим стимулом может быть, например, интересный объект, к которому как можно дотянуться, но для этого нужно встать, вытянуть руки, опереться на ручки. Для детей интересны предметы, звуки, которых контрастируют с привычной средой.

Ниже приведены гимнастические упражнения, которые можно использовать:

- Ребенок лежит на спине, взрослый сгибает и разгибает его ножки в коленях, две ножки вместе или по очереди.
- Ребенок лежит на спине, согнутые в коленях ножки ребенка взрослый наклоняет вправо и влево, касаясь ими поверхности на которой лежит ребенок.

- Ребенок в положении сидя, взрослый помогает ему обхватить руками его согнутые в коленях ноги, затем осуществлять в согнутом положении колебательные движения назад - ложится на спину, вперед - возвращается в исходное положение.
- Ребенок лежит ровно, взрослый перекачивает ребенка с живота на спину и обратно.
- Корзинка. Ребенок ложится на живот, взрослый помогает ему взять левую ножку левой рукой, правой рукой - правую ножку, локтями внутрь. Затем в таком положении, с помощью взрослого или без, в зависимости от уровня развития ребенка, ребенок осуществляет подъем и опускание сомкнутых рук и ног вверх. Количество раз и степень самостоятельности выполнения следует подбирать, учитывая физическую и психологическую готовность ребенка. Ориентировочным количеством подъема - опускания есть 50 раз за один подход, если ребенок не самостоятельно выполняет упражнение, и около 15-20 раз за один подход, если самостоятельно. Выполняя это упражнение, взрослый должен стремиться к уменьшению степени своей помощи ребенку.

### **Уровень 3. Локомоторный (двигательная активность на уровне пространственного поля)**

#### **Показатели успешного развития детей:**

Обладает несколькими основными локомоторными движениями (ходьба, лазание, различные виды бега и т.д.), обладает способностью к подражанию движений.

#### **Задачи**

##### *Образовательные:*

Формировать основные локомоторные движения (бег, метание, прыжки, ползание, лазание).

##### *Коррекционные:*

- Корректировать развитие автоматизма;
- Повышать психофизическую устойчивость;
- Налаживать связи с другими органами чувств (например, зрительнопространственная координация при беге);
- Расширять двигательный репертуар.

Начиная со 2-го года жизни, если ребенок психически, а не только физически созрел до стадии локомоторного развития, следует развивать все возможные перемещения собственного тела и движения его частей с учетом пространственного контекста. Если для ребенка первой и (в какой степени) второй половины первого года жизни важно иметь опыт с ощущениями разного качества и количества, то на этой стадии важно иметь опыт взаимодействия с различными объектами, в том числе, с собственным телом. Аутичный ребенок может иметь пристрастия к определенным объектам или наоборот вроде необоснованного страха или отвращения. В таком случае, стереотипное поведение с предметами (стереотипия манипуляций) следует постепенно расширять, например, продемонстрировать нечто вроде стереотипного, и поэтому привлекательного для ребенка, но другое движение с предметом, при этом эмоционально выразительно прокомментировать это действие, ввести его в определенный контекст ситуации.

Аутичный ребенок, находясь на этом уровне психомоторного развития, может не понимать инструкций для двигательных упражнений, однако у него должна сформироваться способность к подражанию (подражание движений является одним из признаков локомоторной стадии). Сложившееся стремление и способность к подражанию дают возможность обучать ребенка, доносить до него суть упражнений.

Основными движениями, которые должен усвоить ребенок, является ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. При этом каждый ребенок может проявлять неравномерность в имеющихся двигательных навыках, поэтому следует сконцентрироваться на тех из них, которые менее сформированы или отсутствуют. Подбор упражнений следует осуществлять корректно, учитывая имеющиеся стереотипы и предпочтения.

Упражнения локомоторных навыков выходит за пределы данной стадии, поэтому перечень упражнений, ниже указанных, касается всех этапов психомоторного развития, начиная с локомоторного.

Развитие ходьбы можно осуществлять такими упражнениями: ходьба в разном темпе, с различными положениями рук, с гимнастической палкой, наступая на возвышенности, размещенные на 30-50 см. друг от друга, с перешагиванием через предметы и тому подобное.

Овладеть навыком правильного бега помогают разнообразные подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с перешагиванием предметов, бег с наступанием на полосы, обозначенные на земле (полу) через 60-80 см. Бег с изменением темпа и направления, с остановками по определенному сигналу взрослого, бег с оббеганием предметов, бег с прокаткой обруча по земле толчком ладони.

Ползание можно развивать, используя упражнения, которые предусматривают различные его виды: ползание на коленях с помощью рук, ползание на коленях без помощи рук, ползания по-пластунски, ползания по наклонной доске на коленях с помощью рук, ползание под веревками, натянутыми между стульями, толкая большой мяч, проползти под стульчиками.

Для развития лазанья можно использовать следующие упражнения: 1) залезть и слезть на гимнастическую стенку попеременным и приставным шагом, ритмично не пропуская при этом ступеней; 2) подойти к бревну, лечь на него грудью, и перелезть на другую сторону, поочередно опуская ноги; 3) пролезть в подвешенные над землей обручи прямо и боком.

Развитие навыка прыжков может осуществляться с помощью таких упражнений: 1) подпрыгивать на месте на обеих ногах; 2) перепрыгивать толчком обеих ног через гимнастическую палку, лежащую на полу; 3) прыгать в обруч, положив его на пол и выпрыгивать из него; 4) прыгать в длину с места отталкиваясь двумя ногами; 5) прыгать на месте на обеих ногах, руки на поясе, вращаясь постепенно вокруг себя на 360 градусов; 6) прыгать на месте на обеих ногах, руки на поясе, возвращаясь на 90, 180 градусов за один прыжок; 7) прыгать на месте - ноги вместе, ноги врозь; 8) прыгать в глубину; 9) прыгать в длину с разбега; 9) прыгать в высоту с разбега; 10) прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед; 10) прыгать через длинную скакалку, которая вращается.

Для развития метания предметов можно применять такие упражнения как: 1) прокатывать большой мяч так, чтобы он оттолкнулся от стены и поймать его, когда он будет катиться назад; 2) сидя на ковре, ноги врозь, катить большой мяч друг другу; 3) бросать большой мяч снизу обеими руками взрослому и ловить его; 4) бросать большой мяч об пол и ловить его обеими руками, когда он оттолкнется; 5) прокатывать мяч одной или обеими руками по полу, стараясь попасть в предмет; 6) бросать большой мяч от груди и из-за головы на дальность и горизонтальную цель (корзину, ящик); 7) бросать маленький мяч, мешочек с песком (100 г.) на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) правой и левой руками; 8) бросать большой мяч вверх (выше головы) и ловить

его; 9) бросать большой мяч руками в стенку хлопнуть в ладоши и поймать его; 10) набросить кольца на стержень левой и правой руками.

Во всех указанных выше движениях особое место занимает равновесие. Для развития равновесия полезными будут следующие упражнения: 1) пройти или пробежать между двумя параллельными лентами в виде линий (расстояние между которыми 25 см.) Не наступая на них; 2) пройти по шнуру, растянутому по полу прямо или зигзагом; 3) пройти по лежащей на полу, наклонной или расположенной на высоте доске (бруску, бревну); 4) стать на бревно и пройти по нему до конца, держа руки в стороны, на поясе, или держа в руках предмет (мяч, гимнастическую палку); 5) стать на бревно и пройти по нему, держа на голове мешочек с песком весом до 500 г.; 6) встать на бревно и пройти по нему, переступая через стоящие на нем предметы (кубики), или натянутые над ним веревки; 7) встать на бревно, пройти вперед, присесть, повернуться и пройти назад; 8) пройти по бревну приставным шагом; 9) встать на бревно, руки в стороны, под каждый шаг левой ноги хлопок ладонями перед грудью, правой - руки в стороны; 10) стать на бревно, пройти вперед, наклониться и пролезть в обруч, который держит другой ребенок или взрослый.

#### **Уровень 4. Двигательная активность на уровне предметных действий**

##### **Показатели успешного развития детей:**

Умеет применять движения по назначению

##### **Задачи**

*Образовательные:*

- Формировать навыки владения предметами и предметными действиями; - Формирование целенаправленной двигательной активности.

*Коррекционные:*

- Совершенствовать автоматизмы в согласованности с органами чувств;
- Формировать способность к произвольным действиям и одновременным разноплановым движениям;
- Развивать способность к усвоению двигательных алгоритмов (через имитацию).

Начиная с третьего года жизни, в различных движениях с предметами ребенку открывается возможность применять их по назначению. Поэтому упражнения по физическому развитию должны постепенно включать использование предметов по назначению.

В таком случае одной из задач психомоторного развития становится формирование целеустремленности двигательной активности. Ребенок должен использовать усвоенные навыки на локомоторном этапе для достижения определенного результата, который требует произвольной регуляции. Инструкция предоставляется в словесной форме, а слово начинает функционировать как средство развития произвольности (средство самоконтроля, саморегуляции).

В общем, все движения должны иметь причину: внутренний стимул - потребность в движении, раздражители внешней среды. Цель - это специфический стимул, который позволяет различать два вида поведенческой активности: полевую и целевую (волевою). Волевое поведение является собственно активностью, а не реактивностью. Одним из критериев активности является отсрочка во времени намерения его реализации.

Как неоднократно утверждается специалистами, при коррекции РАС основной целью является формирование способности ребенка к произвольной организации движений собственного тела. Наблюдается большая разница в моторных возможностях аутичного



ребенка при произвольных движениях и при выполнении упражнения, когда необходимо сознательно управлять своим телом. Поэтому, при развитии мелкой моторики, основная помощь заключается в передаче ребенку моторного стереотипа действия, движения. Это достигается манипулированием руками ребенка при письме, рисовании или лепке. Этот вид помощи является наиболее адекватным из-за того, что для таких детей характерны трудности в произвольном сосредоточении, которые в начале занятий делают, чаще всего, невозможным выполнение задач по образцу, подражая. В дальнейшем, по мере того как прогрессирует произвольное внимание ребенка и становятся более уверенными его движения, следует уменьшать физическую поддержку его руки. Иногда в процессе отработки графических навыков ребенку уже не нужна физическая поддержка, но он требует, чтобы его локоть поддерживали или просто прикоснулись к нему для того, чтобы он мог включиться, начать выполнять задание.

Развивая целевой компонент психомоторики следует учитывать:

- Последовательность (от реализации ситуативного намерения к выполнению упражнения, алгоритма упражнений, алгоритма отдельного занятия по физической культуре, достижение целей физического саморазвития);
- Для того чтобы у ребенка возникла цель (намерение), она должна быть близкой к его потребностям; следует ориентироваться на интересы ребенка; • Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть очевидной для него, ребенок должен видеть средства достижения цели, иметь возможность отслеживать приближения к цели;
- Необходимо четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия;
- Правильно подбирать положительное подкрепление; необходимо эмоционально поощрять ребенка, говорить о том, что с каждым разом у него получается все лучше и лучше;
- Занятия легче проводить, когда все его элементы связаны единым сюжетом; • Использовать сюжетный комментарий, помогающий дольше удерживать внимание ребенка на задании.

Примером упражнения, которое отвечает некоторым из указанных параметров, может быть притягивание привязанного к одному концу веревки предмета (игрушечная машинка, поезд, предмет, скользит по поверхности). Нетрудно на мгновение сосредоточить внимание ребенка на предмете, который находится на расстоянии от него, потом рукой ребенка потянуть за веревку, предмет приблизился, если ребенок увидел и связал собственное движение с приближением, следует дать ему возможность самостоятельно осуществлять притягивающие движения, поочередно перебирая руками. Ребенок видит приближения предмета, он может не иметь конечной цели, но упражнение завершится тем, что предмет окажется рядом с ним. Если он окажется интересным для него, упражнение приобретет еще более развивающее воздействие на произвольность. Вес предметов для притягивания, диаметр и длину веревки следует подбирать в зависимости от психофизиологических возможностей ребенка.

Большое значение для развития психомоторики ребенка, находящегося на этом уровне, имеют элементарные подвижные игры. Ниже приводятся несколько игр которые могут быть использованы:

- Прокати мяч. Дети приседают на корточки за 2,5 - 3 метра от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей, они ловят и прокатывают в обратном направлении взрослому. Продолжительность игры 4-6 мин.

- Поймай мяч. Несколько детей становятся в круг. Взрослый с большим мячом в руках стоит в середине круга и говорит: «Святослав, лови мяч», бросает его ребенку. Тот ловит и бросает его в обратном направлении. Продолжительность игры 4-5 мин.
- Эстафета. Дети по очереди выполняют серию упражнений в определенной последовательности. Например, ребенок сначала проходит змейкой между стульями, держа мяч в руках, затем идет по бревну, перепрыгивает через гимнастические палки и передает мяч следующему участнику. Уровень сложности упражнений следует подбирать с учетом локомоторных свойств ребенка.
- Построение в шеренгу. Дети по сигналу (свисток, команда - становись) выстраиваются в шеренгу. Взрослый обращает внимание на каждого ребенка словами «Кто к нам сегодня пришел заниматься?». Вообще навык построения является базовым для многих подвижных игр.
- Быстрый бег змейкой между предметами в колонне. Дети встают в колонну, взрослый впереди, по команде колонна начинает двигаться, оббегая стулья. Приближаясь к одному концу, взрослый останавливает колонну, ждет, когда хвост колонны завершит движение и освободит дорогу, потом начинает бежать в стартовую позицию, побуждая детей бежать за собой. И так несколько раз.

## **Уровень 5. Двигательная активность на уровне деятельности**

### **Показатели успешного развития детей**

Умеет соблюдать организационные моменты, имеет позицию участника, имеет соревновательный мотив, умеет выполнять сложные произвольные движения.

### **Задачи**

*Образовательные:*

- Формировать способность выполнять сложные произвольные движения;
- Формировать умение действовать по правилам поочередно; - Развивать чувство взаимности в группе.

*Коррекционные:*

- Формировать позицию участника и ответственности за группу;
- Формировать способность соблюдать организационные моменты (построение, соблюдения строя и инструкций).

Последний уровень психомоторного развития в дошкольном возрасте характеризуется овладением ребенком сложными произвольными движениями, которые осуществляются в соответствии с осознанной ребенком определенной совокупности норм, правил, идеально представленных (ментальных) образцов поведения. Кроме этого, ребенок на этом уровне характеризуется наличием соревновательного мотива. Играм, в которые вовлекается ребенок этого возраста, свойственна общность действий ее участников. Такие игры предусматривают сложное взаимодействие между игроками, от которого зависит конечный результат игры.

Для развития совместной деятельности следует начинать не с непосредственно из сложных игр, а с упражнений, которые приучают ребенка учитывать другого. Такими упражнениями являются: 1) приседания с обручем - взрослый берет обруч и предлагает детям взяться обеими руками вокруг него, потом громко считая, взрослый командует - «присели - встали»; 2) ходьба в колонне держась за палку или веревку - дети встают в колонну, берутся за палку затем идут или бегут по кругу, оббегая предметы и т.д.; 3) хождение на руках в паре - дети делятся на пары, один ребенок встает на руки, а другой

держит его за ноги, ребенок идет на руках, потом меняются. Совместная деятельность не просто предполагает учет другой, но и интеграцию усилий, направленных на достижение общей цели. Для развития навыков в совместной деятельности могут быть использованы следующие подвижные игры:

1. Совместное притягивание предмета. Дети загружают тележку, к которой привязана веревка, затем вместе берутся за другой конец веревки и притягивают тележку к себе, разгружают. Вес в тележке должен быть такой, чтобы дети только приложив совместные усилия, могли притянуть ее.
2. Катание друг друга. Детей делят на группы по трое, каждая группа имеет по тележке, один ребенок садится в тележку, вторая тянет тележку и третья толкает ее; затем меняются позициями.
3. Качание пресса в парах. Детей делят на группы по двое и качают пресс по очереди. Тогда когда один ребенок качает пресс - другой держит его ноги, а затем меняются. Если ребенку трудно подниматься, он может держаться за руки того ребенка, который сидит на его ногах.

В этом возрасте для ребенка открываются мотивы конкуренции, что дает нам возможность расширять арсенал средств воздействия на развитие психомоторной сферы. Мотив конкуренции является чрезвычайно весомым двигателем развития. Большинство подвижных игр основаны на соревновательных элементах: «Кто быстрее?», «Кто ловчее?», «Кто более меткий». Вот некоторые из них:

1. Ловкие мотальщики. Для игры готовят длинную веревку (4-5м), на концах ее две палочки, а посередине делают узелок. Двое детей по сигналу взрослого одновременно начинают наматывать ее на палочку. Кто первым наматает половину веревки, то победил.
2. Кто дальше бросит? Дети становятся в шеренгу вдоль полосы, намеченной на земле. Они по очереди бросают мяч на дальность. Взрослый отмечает, кто дальше бросил. Бросить мяч правой и левой рукой не менее 8-10 раз.
3. Перетягивание каната. Детей делят на две, равные по силе группы. Канат расстилают на земле, на его середине кладется метка (гимнастическая палка), каждая из групп становится по разные концы каната, берут в руки канат, каждая группа тянет канат в противоположном направлении. Побеждает та группа, которая перетянет соперников по метке на земле.
4. Подбрось и поймай. На двух столбиках натягивают веревку на высоту поднятой руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревку, бежит за ним под веревкой и ловит его. Если играют несколько детей, то между ними можно провести соревнования. Побеждает тот, кто больше поймает мяч за оговоренное количество бросков.

## 2.5. Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы

### Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, младшая, средняя группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2. Общеразвивающие упражнения  3. Подвижные игры  4. Спортивные упражнения		В ООД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические	Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна:	

5.Активный отдых		паузы	- коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий	
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), Развлечения	Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения  Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)  Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)  ООД по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения	Игровые упражнения Подражательные движения

		<p>подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические</p>	<p>Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна</p>	
<p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>-оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>	<p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>

## Модель двигательной активности

Форма организации		Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
<b>Организованная деятельность</b>					
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5 мин.	6 мин.	8 мин.	10 мин.
2.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физминутки (ежедневно)	2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.
5.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2-4 раз)	6 -10 мин.	10 – 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
6.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
7.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
8.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
9.	Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
10.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
11.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
12.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
13.	Самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно)	15 мин.	20 мин.	20 мин.	25 мин.
14.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
15.	Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
16.	Неделя здоровья	2 раза в год			

## Методы физического развития

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного

подбора педагогических методов. В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

### **Специфические методы:**

*Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется строго заданной форме и точной нагрузкой и интенсивностью).

*Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).

*Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).

*Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

### **Общепедагогические методы**

#### *Наглядный:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### *Словесный:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### *Практический:*

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Средства физического развития**

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

### **Средства двигательной деятельности**

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разнонаправленно воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.



Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности и дисциплинированности, готовности в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности

работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы.

**Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**

#### ***Взаимодействие со специалистами***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и вору. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» – использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» – взаимодействие и помощь друг другу: не только во время эстафеты спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» – формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд»

помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушки т.п.

#### **«Познание»-**

активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинских работников***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-

физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

- способствует

предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

## 2.6. Способы поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач Рабочей Программы осуществляется **поддержка инициативы и самостоятельности детей**. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах. Фундамент самостоятельности закладывается на границе раннего и младшего дошкольного возрастов, дальнейшее развитие самостоятельности как личностного качества в период дошкольного детства связано, в первую очередь, с развитием основных видов детской деятельности - сквозных механизмов развития ребенка.

### Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми, - творческие (в том числе сюжетно-ролевые). Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний. При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.
Познавательно-исследовательская	У дошкольников формируется арсенал способов познания: наблюдение и самонаблюдение; сенсорное обследование объектов; логические операции (сравнение, анализ, синтез, классификация, абстрагирование, сериация, конкретизация, аналогия); простейшие измерения; экспериментирование с природными (водой, воздухом, снегом и др.) и рукотворными (магнитами, увеличительными стеклами и т.п.) объектами; просмотр обучающих фильмов или телепередач; поиск информации в сети Интернет, в познавательной литературе и др.

	<p>Организация условий для самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности детей подразумевает работу в двух направлениях: во-первых, постоянное расширение арсенала объектов, отличающихся ярко выраженной многофункциональностью; во-вторых, предоставление детям возможности использовать самостоятельно обнаруженные ими свойства объектов в разнообразных видах деятельности (игре, конструировании, труде и пр.) и побуждение к дальнейшему их изучению.</p> <p>Педагог постоянно создает ситуации, удовлетворяющие потребности ребенка в познавательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения; ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых творческих решений.</p>
Коммуникативная	<p>Развитию коммуникативной деятельности (общения в процессе взаимодействия с взрослыми и сверстниками) следует уделяться особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведет от диалога между взрослым и ребенком, в котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы ее выражения, к развернутой монологической речи самого ребенка.</p> <p>Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы - уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.</p>

Детская инициативность и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов деятельности (активности) - трудовой, конструктивной, изобразительной, музыкальной, двигательной, восприятии художественной литературы и фольклора и т.д.

### **Педагогические условия поддержки детской инициативы в познавательном развитии**

<p><b>Обеспечение использования</b> собственных, в т.ч. «ручных» действий в познании различных количественных групп, дающих возможность накопления чувственного опыта предметно-количественного содержания.</p>	<p><b>Использование разнообразного дидактического материала,</b> способствующего выполнению каждым ребенком действий с различными предметами, величинами.</p>	
<p><b>Организация речевого общения детей,</b> обеспечивающая самостоятельное использование слов, обозначающих математические понятия, явления окружающей действительности.</p>	<p><b>Организация обучения</b> детей предполагающая использование ими <b>совместных действий</b> в освоении различных понятий. Для этого на занятиях формируются микрогруппы по 3-4 человека. Такая организация провоцирует <b>активное речевое общение детей со сверстниками.</b></p>	
<p><b>Организация разнообразных форм взаимодействия:</b> «педагог – дети», «дети – дети»</p>		
<p><b>Позиция педагога</b> при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя заключается в <b>организации ситуаций для познания детьми отношений между предметами,</b> когда ребенок сохраняет в процессе обучения <b>чувство комфортности и уверенности в собственных силах.</b></p>	<p><b>Психологическая перестройка позиции педагога</b> на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности.</p>	<p><b>Фиксация успеха,</b> достигнутого ребенком. Его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.</p>

Одной из основных образовательных задач Рабочей Программы является **индивидуализация образовательного процесса.** Взаимосвязь индивидуальных и групповых стратегий образования - важнейшее условие реализации личностно-ориентированного подхода в дошкольном образовании. Под индивидуальной образовательной стратегией понимается система дидактических мер, обеспечивающих полноценное развитие ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и социальным заказом его родителей (или их законных представителей).

Вариативность образовательных технологий, гибкость использования педагогических методов и приемов, используемых в Рабочей Программе, обеспечивают многогранность развития дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Роль педагога состоит в создании условий для свободной творческой деятельности детей и организации образовательного процесса методом реального сотворчества (с педагогом, родителями, другими детьми) в разных формах взаимодействия.

Деятельность педагога направляется, в первую очередь, на индивидуальную помощь ребенку в планировании своей деятельности, на консультирование по применению тех или иных информационных источников и дидактических пособий. Важнее не то, что

знают и умеют воспитанники группы, а как они умеют реализовывать свой личностный потенциал в соответствии с индивидуальными способностями. Педагогу отводится роль помощника, партнера по общему делу и консультанта. Он выполняет сложную задачу создания оптимальных условий для самореализации ребенка как свободной личности в «умном», гибком, комфортном образовательном пространстве.

В целях обеспечения индивидуализации образовательного процесса особое внимание в Рабочей Программе уделяется:

- поддержке интересов ребенка со стороны взрослых, поощрению вопросов, инициативы и самостоятельности детей в различных культурных практиках;

- ознакомлению родителей с задачами индивидуального развития детей, методами, средствами и формами их реализации; согласование с родителями маршрутов индивидуального развития ребенка; учет конструктивных пожеланий родителей «во благо» ребенка.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с семьей воспитанников**

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

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

##### **Задачи:**

1. Пропагандировать основы ЗОЖ
  2. Просвещать родителей целью повышения их педагогических знаний.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс. Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:
- Информационные* (например, устные журналы; рекламные буклеты, листовки; справочно-информационная служба по вопросам образования дошкольников для жителей микрорайона; публикации, выступления в СМИ; информационные корзины, ящики; памятки и информационные письма для родителей; наглядная психолого-педагогическая пропаганда и др.)
- Организационные* (родительские собрания, анкетирование, создание общественных родительских организаций; конференции; педсоветы с участием родителей; брифинги и др.).
- Просветительские* (родительские гостиные; Школа для родителей; консультирование; тематические встречи; организация тематических выставок литературы; тренинги; семинары; беседы; дискуссии; круглые столы и др.).
- Организационно-деятельностные* (совместный с родителями педагогический мониторинг развития детей; совместные детско-родительские проекты; выставки работ, выполненные детьми и их родителями; совместные вернисажи; участие в мастер-классах (а также их

самостоятельное проведение); совместное творчество детей, родителей и педагогов; создание семейного портфолио; помощь в сборе природного и бросового материала для творческой деятельности детей; участие в ремонте и благоустройстве детского сада; помощь в подготовке журналов для родителей, буклетов, видеофильмов о жизни детей в детском саду; участие в качестве модераторов и участников родительских форумов на Интернет-сайте ДОО; помощь в подготовке электронной рассылки с советами для родителей или фотоотчётом о прошедшем мероприятии; участие в экспертизе качества развивающей предметно-пространственной среды и др.).

*Участие родителей в педагогическом процессе* (занятия с участием родителей; чтение детям сказок, рассказывание историй; беседы с детьми на различные темы; театральные представления с участием родителей; совместные клубы по интересам; сопровождение детей во время прогулок, экскурсий и походов; участие в Днях открытых дверей, Днях здоровья, Благотворительных марафонах и др.)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей в важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

### **Взаимодействие с родителями**

№	Название мероприятия	Дата проведения	Итоговый документ
1.	Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Сентябрь	Конспект сообщения
2.	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Октябрь	Конспект консультации.
4.	Взаимодействие ДОО с родителями на занятиях физической культурой. Анкетирование.	Ноябрь	Анализ анкетирования.
5.	Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Декабрь	Фото
6.	«Внедрение современных цифровых технологий в процесс воспитания и обучения детей» - ИКТ в режимных моментах ИКТ на занятиях	Январь	Протокол беседы

7.	<p>Наглядная информация – консультация на стендах:</p> <p>«Занятия физическими упражнениями после болезни».</p> <p>«Подвижные игры зимой»</p> <p>«ЗОЖ семьи»</p> <p>«Личная гигиена ребенка»</p> <p>«Физкультурный уголок дома»...</p> <p>Наглядная информация – физкультурный уголок :</p> <p>«Подвижные игры зимой»</p> <p>«Спортивные упражнения в физическом развитии детей»</p> <p>«Расписание занятий»</p> <p>«Циклограмма»</p>	В течение года	Конспекты
8.	Семейные отношения - как основа развития ребенка»	Март	Конспект.
9.	Онлайн показ открытых занятий	Май	Конспект.фото



## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение физкультурного зала соответствуют государственным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы.

Наименование	Кол-во (штук)
Лавочка детская	2
Мяч гимнастический большой	37
Мяч гимнастический малый	41
Мяч футбольный	3
Обруч гимнастический большой	12
Обруч гимнастический малый	14
Скакалка	22
Стенка гимнастическая	3
Стеллаж деревянный	3
Мат	2
Гимнастические палки	23
Кегли	10
Конусы	5
Теннисный мяч	34
Мягкий модуль	28
Мешок с песком	11
Флажки	50
Дорожка ребристая короткая	1
Дорожка гладкая короткая	1
Фитбол	5
Мишень для метания деревянная	1
Баскетбольное кольцо	2
Тропа здоровья	1
Лента на палочке	24
Мяч массажный	3
<b>ТСО</b>	

### 3.2. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

#### Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В соответствии с ФГОС ДО образовательной программой МБДОУ № 18 развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную и исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии и предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- **доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (киграм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).

**-безопасной-**все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, спортивной площадки, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Физкультурный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

На территории детского сада имеются спортивная площадка, которая помогает при подготовке детей к различным соревнованиям, проведению эстафет, спортивных развлечений и праздников.

Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В физкультурном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

### **3.3. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

#### **Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

<b>№</b>	<b>Автор, составитель</b>	<b>Наименование издания</b>	<b>Издательство</b>
1	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду 3-4 года Младшая группа (электронный вариант)	Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
2	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду 4-5 года Средняя группа (электронный вариант)	Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
3	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду 5-6 лет. Старшая группа (электронный вариант)	Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
4	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду 6-7 лет. Подготовительная группа (электронный вариант)	Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

5	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики (электронный вариант)	Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011
---	-----------------	--	-------------------------------

#### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

№	Автор, составитель	Наименование издания	Издательство
1	К.В.Закирова, Л.Р.Мортазина	Эйуыйныйбыз, уыйныйбыз	Казань
2	К.В.Закирова, Л.Р.Мортазина	Балачак-уйнап-колепусэрчак	Казань

### **3.4. Организация режимных моментов, образовательной деятельности**

При реализации Рабочей Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Организованную образовательную деятельность по *физическому развитию детей* в возрасте от 4 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю (1 из них на прогулке). Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

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

#### **Структура физкультурного занятия.**

Основной организационной формой двигательной активности в МБДОУ № 18 является физкультурное занятие.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации, укреплению их физического и психического здоровья.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировки разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а также физические качества.

### **Способы организации двигательной деятельности**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно временно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется, когда каждая подгруппа получает определенное задание и выполняет его. Одна подгруппа занимается под руководством инструктора по физической культуре, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) или под руководством воспитателя.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ

и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## Перспективное планирование младшая группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги комне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку»
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча. 2. «Прокати и догони».	«Коти воробышки».	Ходьба в колонне по одному.

4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстров домик	Игра «Найдем жучка».
---------------------------------	--	--	--------------	--	---------------	----------------------



Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догоним мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

Ч Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, споворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, споворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также споворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодилчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному с асами ловким «КОТОМ».
---------------------------------	--	---	-----------------------	--	-------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>НОЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии и при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки-мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередованием	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Через болото».  2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мышь в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

<p><b>Ч Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>1. Ползание. Игровое задание «Паучки»  .  2. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Поймай комара»..</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>
---	--	--	---	--	---	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди-не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: все дети предлагают разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучкина бревнышка».  2. Равновесие. «Про идем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
---------------------------------	---	---	--	---	-------------------------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьба на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди-не упади». 2. Прыжки «Изямки в ямку»	Подвижная игра «Коршунцы плята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

		чередовании.				
<b>Ч Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки-прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.



**Перспективное планирование старшая группа**

	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
	<b>Февраль</b>					
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбы переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения скользящим	1. Равновесие  2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности «Выбор детей».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость, глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки».  2. Прокатывание мяча «Ловкой быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнуры двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	в рассыпную.				
<b>Ч Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную. Ходьба и бег в рассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	В начале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения кубиком	1. «Ровным шагом»  2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании опол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения мячом.	1. «Брось-поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».

4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Между жата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж».
---------------------------------	--	-------------------------------	-----------------------------	---	------------------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждом горбике). Выполняется ходьба вокруг, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутых ногах в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из круга в круг. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Поровенькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.

3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьба носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча сверху ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ползание «Проползи-не задень». 2. Равновесие «Помостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броса).	Равновесие  Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мышь в кладовой».	«Где спрятались мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Ч Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег в рассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун на седке».	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------	--	--	-----------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------



## Перспективное планирование средняя группа

Сентябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Умеет передвигаться в ходьбе и беге колонной по одному; сохраняет устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; умеет энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли), отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба на пятках, на носках, ходьба с перешагиванием кубика, ходьба и бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег.			
Ору	Без предметов	С флажками	С мячом	С кольцом
ОВД	1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м	1. «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. 3. Ходьба в колонне по одному.	1. Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.
Подвижная игра	«Найди себе пару».	«Автомобили».	«Совушки»	«Огуречик, огуречик...».
Малоподвижные игры	«Тишина» «Пропавшие ручки»	«Раки» «Веселый поезд»	«Медведь»	«Зайка серый умывается»

## Октябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Умеет перебрасывать мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Умеет прокатывать мяч в прямом направлении,			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см), ходьба на пятках, на носках. Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч			
Ору	С кубиками	Без предмета	С мячом	С флажком
ОВД	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. 3.Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	1.Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 3.Лазанье под дугу.	1.Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. 2.Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками 3.Ползание по гимнаст.скамейке
Подвижная игра	«Найди свой цвет!».	«Ловишки».	«У медведя во бору	«Цветные автомобили».
Малоподвижные игры	«Ласковые слова»	«Ручеек»	«Береги руки!»	«Овощи и фрукты»

## Ноябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Умеет приземляться на полусогнутых ногах в прыжках; прокатывает мячи, передвигается в ходьбе и в беге «змейкой» между предметами, ходит между предметами, не задевая их, умеет бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.			
Вводная часть	Ходьба и мелким и широким шагом, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе, ходьба на носках, на пятках			
Ору	С обручем	На стульях	С кубиками	С флажками
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). 3. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.
Подвижная игра	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Дагони пару»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Ласковые слова»	«Собаки»	«Ручеек»

## Декабрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Умеет действовать по сигналу воспитателя, прокатывает мячи между предметами, умеет сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий;			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. ходьба на пятках, на носках ,мелким шагом .Бег врассыпную по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне			
Ору	С кольцом	С мячом	Без предметов	С кубиками
ОВД	1.Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. 2.Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). 3.Бег по дорожке(20 см )	1.Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. 2.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «помедвежьи». Дистанция 3-4 м. 3.Прыжки на правой левой ноге	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом ) 2.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. 3.Ползание по гимнаст.скамейке
Подвижная игра	«У медведя во бору»	«Веселые снежинки»	«Найди себе пару»	«Совушки»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Где спрятался зайка?»	«Овощи и фрукты»	«Изобрази»

## Январь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	передвигаются на лыжах скользящим шагом, умеют в прыжках перебрасывать мячи друг другу, отбивают мячи об пол, умеют держать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подбрасывание мяча, бег в прыжках			
Вводная часть	Построение в шеренгу. ходьба на пятках, на носках ,мелким шагом ,широким .Бег врассыпную по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне ,бег змейкой. Ходьба			
Ору	С кеглей	С мячом	С обручем	Без предметов
ОВД	1.Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	1.Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). 3.Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками.	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. 2.Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м. 3.Ползание по прямой	1.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд 2.Перешагивание через кубики. 3.Подлезание под шнур боком . не касаясь руками пола
Подвижная игра	«Самолеты»	«Найди себе пару»	«Цветные автомобили»	«Лиса и куры»
Малоподвижные игры	«Найдем кролика»	«Лови не лови»	«Цапки»	«Найдем цыпленка»

## Февраль

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Перебрасывают мячи друг другу, прыгают из обруча в обруч, прокатывают мячи друг другу, умеют соблюдать правила подвижной игры ,ловят мячи двумя руками			
Вводная часть	Построение в 1 шеренгу Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег в рассыпную .Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе . 3—4 м).			
Ору	На стульях	Без предметов	С мячом	С палкой
ОВД	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). 2.Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). 3.Ходьба по скамейке на носках	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 5-6 раз 3.ползание на гимнастической скамейке на ладонях	1.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени 3.прыжки на одной ноге до кубика (2м)	1.Прыжки на двух ногах в обруч 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. 3.Прыжки через шнур
Подвижная игра	«зайцы и волк»	«У медведя во бору»	«Найди себе пару»	«Самолеты»
Малоподвижные игры	«Лови не лови»	«Кто пройдет тише?»	«найдем кролика»	«Изобрази»

## Март

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Умеют выполнять упражнения в равновесии и прыжках, выполняют задания по команде воспитателя, прыгают в длину с места, бросают мячи через сетку			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.			
Ору	Без предметов	С кубиками	С мячом	С обручем
ОВД	1.Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через кубики ,руки на поясе	1.Прыжки в длину с места 2.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.. 3.Лазание по гимнастической стенке	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3.метание мешочков вперед	1.Перешагивания через набивные мячи 2.Ходьба по гимнаст.скамейке боком,приставным шагом 3.Прыжки на одной ноге
Подвижная игра	«Птички и Кошка»	«лошадки»	«Где позвонили»	«Лиса и куры»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Собаки»	«Овощи и фрукты»	«Ручеек»

## Апрель

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Соблюдают правила безопасности во время метания мяча в вертикальную цель, умеют держать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняют команду «направо, налево, кругом»			
Вводная часть	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.			
Ору	С кеглей 30	С мячом 32	С палкой 31	С флажками 29
ОВД	1.Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). 3.Ползание по прямой	1.Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». 3.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. 2.Ходьба по гимнаст.скамейке приставным шагом ,на середине присесть ,встать, пройти 3.Метание мешочков на дальность
Подвижная игра	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и Кошка»	«Самолеты»
Малоподвижные игры	«Береги руки!»	«Лови не лови»	«Изобрази»	«Цапки»



## Май

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Владеют навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске, умеет метать предметами разными способами правой и левой рукой.			
Вводная часть	Перестроение в три колонны, прыжки через бруски; Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего . Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.			
Ору	С кубиками	С флажками	Без предметов	С кольцом
ОВД	1.Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу шеренгах(2-3м) 3.Прыжки через скакалку	1.Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой». 2.Ползание на животе по скамейке 3.Прыжки на двух ногах между предметами	1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). 3.Прыжки с продвижением вперед	1.Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставными шагом 2.Метание правой и левой рукой на дальность 3.Лазание по гимнаст стенке
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Совушки»	«Лошадки»
Малоподвижные игры	«Собаки»	«Овощи и фрукты»	«Кто пройдет тише?»	«Ручеек»

### Перспективное планирование страшая группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба в рассыпную,	ОРУ Безпредметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«Укого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «Укого мяч?».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбу на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег колонной по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Безпредметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка».  «Быстровозьми»	Ходьба колонной по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба колонной по одному Ходьба в различном темпе; ходьба колонной по одной в рассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) мешочком на олове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатый между колен, — «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба колонной по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18		3-4
<b>Октябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Непопадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание) со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	препятствия.					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег в рассыпную с остановками по сигналу воспитателя	<b>ОРУ С малым мячом</b>	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба перешагивание через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	<b>ОРУ С обручем</b>	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди»  «Ловишки-перебежки»	И.М.П. «Летает не летает»  И.М.П. «Затейники»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	<p>1. Продолжать отрабатывать навыки ходьбы высокоимподнимание мколен, бег в рассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках перебрасывания мяча в шеренгах.</p> <p>2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с постановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег в рассыпную.</p>	ОРУ с малым мячом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге</li> <li>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</li> <li>4. «Мячо стенку»</li> <li>5. «Поймай мяч».</li> <li>6. «Не задень».</li> </ol>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>«Мышеловка»..</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	<p>1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p> <p>2. Повторить бег с перешагиванием</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в ряд. Ходьба в рассыпную, на сигнал</p>	ОРУ с обручем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с продвижением вперед</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> </ol>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>

	иемчерез предметы; упражнять в беге и равновесии.	воспитателя: «Стоп» — остановитьсяивстатьнаодн ойноге, рукинапоясе.Упражнения входьбе и беге чередуются.				
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнятьвпролезаниичерез обручс мячом в руках, в равновесии. повторить ведениемячавходьбе.Упражня тьдетей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнятьвмедленномнепр ерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжкамиибегом	Построениевшеренгу,перес троение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьбавколоннепо одному, медленныйнепрерывныйбе гдо2 мин; ходьба врассыпную.	<b>ОРУ сбольшим мячом</b>	1. Отбиваниемячаоднойр укойс продвижением вперед 2. Пролезаниевобручсмя чомв руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастическойскемейкен аносках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни-незадень»	Подвижнаяигра «Удочка» «Ловишкипарами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнениемза даний для рук по сигналу воспитателя. Играмалой подвижности«Лет ает —нелетает».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнятьвподлезаниипо дшнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражненияспрыжками,смя чомис бегом.	Ходьбавколоннепоодному, врассыпную свыполнением«фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд ибегспреодолениемпрепятс твий ходьба и бег в чередовании.	<b>ОРУ Нагимнастиче ских скемейках</b>	1. Лазанье— подлезаниеподшнур 2. Прыжкинаправой,затемн алевоеноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мячо стенку».	«Пожарныена учении» «Ловишки- перебежки».	Играмалой подвижности«Ук ого мяч?».  Ходьбавколоннеп о одному за самым ловким водящим.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
<b>Декабрь</b>						
<b>П</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, незадевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1. «Кто дальше бросит». 2. «Незадень».</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками с замысловатым ловким «Морозом».</p>



2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, спороворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, перестроение в колонну по одному  Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1. «Метковецель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки»	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Январь</b>						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. упражняются в ходьбе на лыжах 5. «Сбей кеглю»</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.</p>

Ч Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скольжения шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом имитацией.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места</li> <li>2. Проползание под дугой амина на четвереньках</li> <li>3. Бросание мяча в верх.</li> <li>4. «Кто быстрее».</li> <li>5. «Пробеги — не задень».</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
---------------------------------	--	--	--	---	----------------------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие и упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользким шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шапкой друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности</p> <p>Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки-перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас»</p> <p>5. «Подорожке»</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>

	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений				
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом прыжками, бросанием снежков на дальность в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через зшнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба самым ловкими быстрым ловишкой.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в медленном и быстром беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на скамейках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба в рассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5. «Гонки санок». 6. «Непопадись». 7. «Помостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шаров друг другу,	Ходьба в колонне по одному без поворотов в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1.«Пасточник на клош ку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом. Ходьба в колонне по одному.

3 Н Е Д  Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе с мешочком в руках и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом.</p>	<p>ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>
4 Н Е Д Е  Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение метания в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке в равновесии.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p>	<p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами</p> <p>Упражнение в беге на скорость</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки короткой скалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, построение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скалкой	1. Прыжки через короткую скалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
<b>3</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне	Построение в шеренгу, перес	Общеразвивающие	1. Метание мешоч	Подвижная игра	Ходьба в колонне



Н Е Д Е Л Я	остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мяча в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми огна скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	строение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	упражнения с мячом.	ковв вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	«Удочка» Подвижная игра «Горелки»	о одном между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «Скочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами споворотом в другую сторону; упражнять вперешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча остепену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами споворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведим мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному сперешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	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; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе воспитателем между предме	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати—не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

		тамидо 2 мин (в чередовании с ходьбой).				
З Н Е Д Е Л  Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, незадевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обручи в равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле одной рукой; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье-пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные научени и Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Играть малой подвижностью или эстафетой с мячом.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе без замедления и с ускорением темпа движения; закрепить навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстров колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси ищут». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному с забитым ловким игроком - Шукой. Ходьба в колонне по одному.

## Перспективное планирование подготовительная группа

Сентябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Ходьба и бег в колонне по 1-му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесии на повышенной опоре ,ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове ; правильно выполняют все виды основных движений ; прыгают на двух ногах из обруча в обруч			
Вводная часть	Построение в колонну по одному , расчет на первый второй ,перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках , пятках, с разным положением рук , бег в колонне ,на носках			
Ору	Без предметов	С флажками	С мячом	С палкой
ОВД	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Перебрасывание мяча друг другу снизу	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумяруками. 2Ползание по гимнастическойскамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через 3 предмета	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке с приседание 3.Прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись».
Малоподвижные игры	«Летает — не летает».	«Быстро возьми»	«Пятнашки»	«Как живешь?»

Октябрь

Содержание образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями ; самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, аккуратно одеваться и раздеваться , ); проявляет активность при участии в п/и			
Вводная часть	Ходьба,на носках ,на пятках ,перекаты с пятки на носок.Перестроение в колонне по одному и по 2 ,ходьба и бег враспынную , бег до 1 мин ,с перешагиванием через бруски , по сигналу поворот в другую сторону ,ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
Ору	Без предметов	С обручем	С флажками	С мячом
ОВД	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	1.Ведение мяча по прямой 2.Ходьба по гимнастической рейке 3. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении,подталкивая мяч головой 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот на 360
Подвижная игра	«Догони соперника»	«Собери флажки»	«Удочка»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	«Колобок»	«Щука»	«Хоровод»	«Шмель»

Ноябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями(пролезание через обруч ,прыжки на двух ногах , перелезание с преодолением препятствия) ; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры ; проявляет активность при участии в п/и			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, ходьба на пятках,на носках, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). Бег с перепрыгиванием через предметы,бег голопом			
Ору	без предметов	с гимнастической палкой	с мячом	С флажками
ОВД	1.Равновесие ходьба по гимнаст. скамейке, боком 2.Прыжки на двух ногах черезшнуры 3Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4.Бег по наклонной доске	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастическойскамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (расстояние 2 м)	1.Ведение мяча впрямом направлении 2.Лазанье поддугу 3.Ходьба по канату боком приставным шагом ,руки на поясе мешочек на голове	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Бросание мяча о стенку
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Фигуры»	«Догони свою пару»
Малоподвижные игры	«Подарки»	«Найди , где спрятано»	«Затейники»	«Летает — не летает»

Декабрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре ; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному ,на пятках на носках ,ходьба мелким, широким шагом ; переход на обычную ходьбу ; перестроение в три колонны ; ходьба и бег по кругу ; чередование ходьбы и бега .построение в 3 шеренги			
Ору	С веревкой	В парах	С гимнастической палкой	Без предметов
ОВД	1 Прыжки на двух ногах между Предметами 2 Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками 3 Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Ходьба по ребристой доске	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Совушка»	«Лягушка и цапля»	«Эхо»
Малоподвижные игры	«Найдите различия»	«Узнай по голосу»	«Хоровод»	«Скажи наоборот»

Январь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру ; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега ; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч ,прыжки на 2-х ногах)самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры ( моет руки прохладной водой после окончания физических упр и игр; аккуратно одеваться и раздеваться).			
Вводная часть	Построение в колонну ,перестроение в круг , в две, в три колонны ,повороты вправо , влево , ходьба и бег по кругу , бег змейкой, по диагонали ,ходьба на носках,на пятках в чередовании с ходьбой. Построение в 3 шеренги			
Ору	Без предметов 17	С кубиком 18	С мячом 19	Без предметов 20
ОВД	1.Прыжки в длину с места 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую 3.Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)	1.Ходьба с перешагиванием , с мешочком на голове 2. Ползание по гимнаст.скамейке 3.Ведение мяча правой и левой рукой на ходу	1.Прыжки через короткую скакалку 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3.Перебрасывание мяча снизу друг другу	1.Ходьба по гимнаст.скамейке , на середине сделать поворот кругом и пройти дальше 2. Пролезание в обруч правым и левым боком 3.Метание мяча в вертикальную цель
Подвижная игра	«Кто быстрее до флажка»	«Паук и мухи»	«Доганялки»	«Совушка»
Малоподвижные игры	«Летает - не летает»	«Холодно горячо»	«Статуи»	«Чем все закончилось»

Февраль



Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия ,владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности :			
Вводная часть	Построение в 1 шеренгу,повороты направо налево. Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному , ходьба на носках, на пятках,бег с изменением направления движения , бег боком , перестроение в три колонны , бег до 2 мин, ходьба ,построение в 3 шеренги			
Ору	С веревкой 21	С мячом 24	С парях 22	Без предметов 23
ОВД	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2.Прыжки в длину с разбега 3.Ползание по пластунски до обозначенного места	1.Ходьба по гимнаст. скамейке , перешагивая через набивные мячи 2.Переброска мячей друг другу 3. Лазание по гимнаст.стенке	1.Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3.Перебрасывание набивных мячей	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3.Прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра	«Два Мороза»	«Собери флажки»	«Эхо»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Колобок»	«Летает-не летает»	«Бег шеренгами»	«Шмель»

Март

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур;соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия , владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности ;			
Вводная часть	Перестроение в 1 шеренгу. ходьба в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную , бег до 2 мин , по сигналу поворот в другую сторону ,ходьба на носках, пятках ; на внешних сторонах стопы ,на внутренней.Перестроение в 3 шеренги			
Ору	С обручем 26	С короткой скакалкой 25	В парах 27	С флажками 28
ОВД	1.Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2.Метание в цель из разных исходных положений 3.Подлезание в обруч разными способами	1.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Прыжки на одной ноге через шнур	1.Лазанье нагимнастическую стенку 2. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 3.Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2.Прыжки со скамейки на мат 3.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижная игра	«Быстро возьми»	«Пятнашки»	«Охотники и утки»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Летает не летает»	«Найди , где спрятано»	«Колобок»

Апрель

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, знает значение и выполняет команды команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры			
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег, на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали.			
Ору	С мячом	Без предметов	С палкой	С флажками
ОВД	1. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 2. Переброска мячей в шеренгах 3. Вис на гимнастической стенке 4. Ходьба по гимнаст. скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной	1. Ходьба по гимнастич. скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	1. Перебрасывание мяча за спиной и ловля двумя руками 2. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на другой пролет 3. Прыжки через длинную скакалку
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Тихо — громко»	«Колобок»	«Статуи»	«Шмель»

Май

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Планируемые результаты	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры			
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, широким шагом, с перекатом с пятки на носок.			
Ору	С обручем	С мячом	С флажками	Без предметов
ОВД	1.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 2. Ходьба по гимнаст. скамейке с мешочком на голове 3.Метание набивного мяча	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Метание мешочков на дальность 3. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1.Прыжки на двух ногах между кеглями 2.Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 3.Прыжки через бруски
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Лягушка и цапля»
Малоподвижные игры	«Щука»	«Хоровод»	«Колобок»	«Бег шеренгами»