Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Алёнка»

«Принято»
Педагогическим советом № 1
От « 30 » августа 2023г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнка»
_____О.В.Ульянова
от « ___» _____ 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00936795AFD2FAD2E0059D8D9C7D32E37D
Владелец: Ульянова Ольга Васильевна
Действителен: с 19.07.2023 до 11.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ НА 2023 – 2024 УЧ. ГОД

Разработчик:
Лыкова-Изотова Е.В.
инструктор по физической культуре
первая категория

п.г.т. Южно-Курильск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цели и задачи реализации Программы
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников.
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»
2.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
2.3. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми двух-семи лет.
2.4 Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие»
2.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативности.
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».
2.8. Взаимодействие с воспитателями.
2.9. Планируемые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми двух-семи лет.
2.9.1. Содержание коррекционно - развивающей работы с детьми пяти – семи лет с ОНР.
2.9.2. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ОНР.
2.9.3. Содержание коррекционно - развивающей работы в разновозрастной группе с детьми пяти – семи лет с ЗПР.
2.9.4. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ЗПР.
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Цели, задачи, методического обеспечения по образовательной области «Физическое развитие».
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
3.3. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».
3.4. Модель двигательного режима в течении дня детей дошкольного возраста.
4. ЛИТЕРАТУРА
5.ПРИЛОЖЕНИЯ
1. Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ детский сад «Аленка» на 2023-2024 учебный год **(Приложение №1).**
2. Комплексно - тематическое планирование МБДОУ д/с «Аленка» на 2023-2024 учебный год **(Приложение №2).**
3.Перспективный план спортивных мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год **(Приложение №3).**
4. План работы с воспитателями по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год **(Приложение №4).**
5. Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ОНР. **(Приложение№5)**
6. Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ТНР. **(Приложение№6)**
7. Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ЗПР. **(Приложение№7)**

8. Критерии оценивания физических качеств у детей и уровня овладения основными видами движений. **(Приложение№8)**

Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее по тексту Программа) является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО с учетом:

- образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения дошкольного образования д/с «Аленка»;
- адаптированной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения д/с «Аленка».

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальной программой: М.Ю. Картушина оздоровительная программа «Зеленый огонек здоровья» и методических пособий «Коррекционно методическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР» под редакцией Е.М. Мастюковой, обеспечивающих развитие детей в образовательной области «физическое развитие».

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО. В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план, план работы с родителями, план спортивных мероприятий, план работы с воспитателями.

Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях двух-семи лет.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: создание условий развития ребенка **(**в том числе и детей с ОВЗ), открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками соответствующим возрасту видам деятельности;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства.
- приобщать детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок к учебной деятельности;

- объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- использовать разнообразные виды детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- создавать благоприятные условия развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- осуществлять единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- осуществлять преемственность целей, задач и содержания образования между дошкольным учреждением и начальной школой;
- осуществлять психолого-педагогическую помощь для детей с ОВЗ через реализацию адаптированных индивидуальных программ.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- учет соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников.
Смотреть в содержании основной образовательной программы МБДОУ д/с «Аленка» пункт 1.1.4.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.
. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен

наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

Основные направления образовательной области «Физическое развитие»

Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности.
Становление ценностей здорового образа жизни.
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

2.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни,
гармоничное физическое развитие.

2.2. Возрастные особенности физического развития детей двух – семи лет.

Возрастные особенности физического развития детей третьего года жизни (от полутора до трёх). На третьем году жизни темп физического развития детей замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются, однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

Возрастные особенности физического развития детей четвёртого года жизни (трёх – четырёх лет). Ребёнок этого возраста уже способен обращать внимание на качество выполнения движений, главным образом при ходьбе и беге; на согласованность движений рук и ног.

Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни (четырёх – пятилет). Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений.

Возрастные особенности физического развития детей шестого года жизни (пяти – шести лет). Ребёнок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Уделяется большое внимание развитию физических т морально – волевых качеств (быстрота, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеские взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам и др.).

Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни (шести – семи лет). Дети проявляют волевые усилия в выполнении заданий, для них важен результат. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

2.3. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми от двух до семи лет.

Возраст 2-3 года

Задачами образовательной деятельности являются:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- ✓ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ✓ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске;
- прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;
- остановка катящегося мяча;
- передача мячей друг другу стоя;
- бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;
- бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;
- перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см;

- по гимнастической скамейке;
- проползание под дугой (30 - 40 см);
- влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;
- на носках; с переходом на бег;
- на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);
- врассыпную и в заданном направлении;
- между предметами;
- по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;
- между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);
- за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;
- непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд;
- медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);
- с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);
- в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);
- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;
упражнения в равновесии:
- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
- по гимнастической скамейке;
- перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);
- ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;
- подъем без помощи рук на скамейку,
- удерживая равновесие с положением рук в стороны;
- кружение на месте.
В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:
- поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:
- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: - сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений;
педагог показывает детям и выполняет вместе с ними:
- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры:

- педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни:

- педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);
- поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;
- способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Задачами образовательной деятельности являются:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах;
- бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;
- метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
- проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления);
- на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
- по наклонной доске;
- в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой;
- убегание от ловящего, ловля убегающего;
- бег в течение 50 - 60 сек;
- быстрый бег 10 - 15 м;
- медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;
- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см);
- через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);
- спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- хлопки над головой и перед собой; махи руками;
- упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперед и в стороны;
- сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лежа;
- повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;
- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;
- имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

1) педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты,

аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Задачами образовательной деятельности являются:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см;

- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;

- прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре;
- перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; - скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;
- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;
- со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;
- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы;
- на месте;
- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- в парах;
- по кругу, держась за руки;
- со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;
- непрерывный бег 1 - 1,5 мин;
- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;
- медленный бег 150 - 200 м;
- бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м;
- перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;
- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание со скамейки; прямой галоп;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии:
- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;

- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками;
- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног;
- отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- выставление ноги на пятку (носок);
- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню;
- захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:
- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;

- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры:

- педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;
- приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Задачами образовательной деятельности являются:

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре,

взаимодействовать в команде;

- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми;

- создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты;
- поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх;
- поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;
- поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями;

- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;

- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;
- проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров;
- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч;
- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени; между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом;
- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м;
- пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега; в длину с разбега;
прыжки со скакалкой:
- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки; "ласточка".
Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:
- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);
- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;

- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;
- поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

1) педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

- Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;

- воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;
- развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола:
- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:
- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;
- игра с педагогом.

Элементы футбола:
- отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов;
- отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения:
- педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках:
- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах:
- по лыжне (на расстояние до 500 м);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни:
- педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой,

обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги:

- педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут.

Содержание составляют:

- подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья:

- педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края;

- оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий;
- организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Задачами образовательной деятельности являются:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих,

средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- ✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни:

- расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;
- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;
- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);

- влезание по канату на доступную высоту;
ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлестыванием голени назад;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2 - 3 минут;
- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;
- челночный бег 3х10 м;
- бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); - бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
прыжки с короткой скакалкой:
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.
упражнения в равновесии:
- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;
- стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:
- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками;
- круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:
- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону;
- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.
Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.
Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).
Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
Строевые упражнения:
педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:
- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны 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;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры:

- педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3). Спортивные игры:

- педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

4) Спортивные упражнения:

- педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни:

- педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья:

- проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать

несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.4. Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляю самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста использую преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В практике используются разнообразные формы и методы работы с детьми.

Формы работы.

- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;
- Корригирующая гимнастика;
- Оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- Подвижные игры;
- Спортивные кружки, секции;
- Физкультминутки;
- Спортивные праздник, досуги;
- Физические упражнения на прогулке;
- Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей

Перспективный план спортивных мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 уч. год **(Приложение №3).**

Методы работы.

Наглядные

- показ физических упражнений;
- показ основных видов движений;

Словесные

- объяснение, пояснение, указание;
- подача команд, распоряжений;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

Практические

- повторение упражнений;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

2.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

«Социально-коммуникативное развитие»
Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. 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»
Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения общенациональным составом различных видов детской деятельности. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

«Художественно-эстетическое развитие»
Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

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

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Возраст2-3 года
Приоритетная сфера инициативы

Предметная деятельность и внеситуативно-личностное общение

1.Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.
2. Рассказывать детям об их реальных, возможных и будущих достижениях.
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
4. Поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу
5. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей, поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
6.В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
7. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
8. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
9. Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
10.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласковые и тёплые слова;
проявлять деликатность и тактичность.

3-4 года
Продуктивная деятельность

4-5 лет
Познание окружающего мира
1.Поощряем желание ребёнка строить первые собственные умозаключения.
2. Выслушивать все рассуждения, и проявлять уважение к его труду.
3. Обеспечить условия для музыкальной импровизации под популярную музыку.
5. Создавать в спортивном зале возможность для самостоятельного использования детьми имеющегося физкультурного и спортивно- игрового оборудования.
6. Негативные оценки давать поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы
7.Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжет игры.

5-6 лет
Внеситуативное–личностное общение
1.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям.
2.Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
3.Поощрять желание создавать что-то по собственному замыслу.
4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
5.При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

6-8 лет
Научение
1.Вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
2. Спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления.
3.Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.

4.Обращать к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным возможностям, которые есть у каждого.
5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
6. Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.
7. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ, семьи через детско-взрослую деятельность.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). План работы с родителями по образовательной области «физическое развитие» на 2023-2024 уч. год. **(Приложение№1)**

2.8. Взаимодействие с воспитателями.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального здоровья, важная роль отводится дошкольному учреждению. Слаженность в работе - залог хорошего результата, в т ч. педагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность образовательного процесса в дошкольном учреждении, является рациональность организации взаимодействия педагогов, например воспитателя и инструктора по физической культуре, От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит достижение целей образовательной области «Физическая культура»: формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, в том числе повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроя. Чтобы воспитатель мог стать первым помощником для инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. Поэтому необходимо консультировать воспитателей, давать необходимые советы, оказывать помощь, знакомить воспитателей с планом работы, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок. На практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы поможет привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников. План работы с воспитателями по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 уч. год. **(Приложение №4)**

2.9. Планируемые результаты освоения по образовательной области «Физическое развитие» с детьми двух-семи лет.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Результатом реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников следует считать приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.).

Ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга; прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу; самостоятельно есть.
Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
Сохранять равновесие при ходьбе и беге по
ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
Могут 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.
Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

2.9.1. Содержание коррекционной- развивающей работы с детьми пяти-семи лет с ОНР.

Основное направление коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическое развитие»

- Физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры).
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

План работы по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 уч. год с детьми пяти-семи лет с ОНР. **(Приложение№5)**

При работе в группах компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи свою педагогическую деятельность по физическому воспитанию направляю на укрепление здоровья, развитие психофизических функций и коррекцию речевых недостатков. Учитывая то, что у детей с тяжелым нарушением речи наблюдается двигательная расторможенность, снижена физическая работоспособность, недостаточность координированности движений, замедленное формирование двигательных умений и навыков, нарушение развития мелкой моторики, строю свою работу следующим образом. В физкультурные занятия включаю точечный массаж, самомассаж (кистей рук, тела, лица), упражнения под музыку, счет, речевку, двигательно-речевые упражнения, пальчиковые игры с одновременным проговариванием и показом, упражнения с мелкими предметами, дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов, малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие (памяти, внимания, ориентировки в пространстве). Провожу занятия разного типа: интегрированные, тематические, учебно-тренировочные, контрольно-учетные.

Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи с ОНР. **(Приложение №5)**

2.9.2. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-шести лет с ОНР.

Дети пяти-шести лет с ОНР.

Задачи:

- Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие.
- Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.
- Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

Основные движения.

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на

носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги с крестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную (h=3—5 см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько

кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.) Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево. Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Рекомендуемые игры и упражнения

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай»[1]. «Мы — веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать»

***Игры с прыжками*:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок»[141]. «Лови не лови». «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка»[142].

***Игры с обручем*:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями»[2].

***Словесные игры*:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели»· «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха»·
***Игровые поединки*:** «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки»
***Эстафетные игры*:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета»·
***Зимние игры*:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.
Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования. Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.
Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.
Продолжать работу по воспитанию культуры еды.
Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.
Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Дети шести- семи лет с ОНР.
Задачи:

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

Основные движения.

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.
Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в

колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость
и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке (d = 2—3 см) прямо и боком, по канату (d = 5—6 см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе (h — 30—40 см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

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

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

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

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй»,

равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.
Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).
Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).
Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед –назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.
Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

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

Рекомендуемые игры

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».
Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».
Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».
Лазание: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка»

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Формировать правильную осанку и свод стопы.
Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

2.9.3. Содержание коррекционно-развивающей работы в разновозрастной группе с детьми пяти-семи лет с ЗПР.

Цель: способствовать сохранению, укреплению здоровья детей с задержкой психического развития путем внедрения в физкультурно-образовательный процесс коррекционно – профилактической работы.

Задачи:

- Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание.
- Формирование у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Улучшение функций нервной системы, сердечно – сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно – двигательного аппарата.
- Развитие общей, сенсомоторной и рече – двигательной моторики.
- Развитие пространственно – координационных и ритмических способностей.
- Развитие коммуникативной инициативы и активности.
- Обогащение познавательной сферы.
- Формирование у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Развитие у детей движений и физических качеств.
- Разработка системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

Основу коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму составляют специальные организованные формы двигательной деятельности.

Коррекционно-оздоровительная гимнастика.

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: некоторые из них приходили
заторможенными, вялыми, другие были чрезмерно возбуждены и не могли сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров.

Представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи.

-Элементы логоритмики, это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются.

- Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры ля пальцев рук;

- Артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече – двигательного аппарата;

- Дидактические игры на развитие сенсомоторики.

Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

Релаксация-использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи.

Оздоровительный дозированный бег - предназначен для тренировки всех функциональных систем организма, для развития физической выносливости и формирования волевых качеств.

Тренирующая игровая дорожка -обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений. Введение дополнительной формы обучения обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт).

Оздоровительные мероприятия после дневного сна- предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включает в себя комплекс лечебной физкультуры, массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание.

Психогимнастика- проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.

Дополнительные виды занятий (спортивные танцы и аэробика) - организуются с целью обогащения и развития двигательной сферы, а
также наполнения ее эмоционально-выразительным содержанием.

Система физкультурных занятий с детьми с ЗПР предполагает следующее:

- обязательность повторений формируемых двигательных навыков;
- учет возрастных и индивидуальных возможностей детей;
- постепенное повышение требований (усложнение двигательных и словесных заданий);
- всестороннее воздействие на личность ребенка (изменения в функциональных системах организма, двигательной сфере);
- комплексность (взаимосвязь с основными видами деятельности).
- Наряду с занятиями по физической культуре используются другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме дня:
- утренняя и «пробуждающая», корригирующая гимнастики;
- игры и физические упражнения в свободной деятельности и на прогулках;
- использование подвижных видов работ на всех занятиях;
- закаливающие и гигиенические процедуры;
- физкультминутки и динамические паузы на предметных занятиях;
- профилактическая гимнастика;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники совместно с родителями.

Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ЗПР. **(Приложение№7)**

При работе с детьми с ЗПР учитывается ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер – или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение тонкой моторики, особенности ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости;
- снижена двигательная память.

Поскольку у детей с задержкой психического развития (ЗПР) наблюдается торможение не только психических процессов, эмоционально – волевой сферы, но и недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации и регуляции движений,

коррекционная физкультурно –оздоровительная работа строиться с учетом особенностей воспитанников.

2.9.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей пяти-семи лет с ЗПР.

Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.
Содержанием занятий являются следующее:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

План работы на 2023-2024 уч. год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти -семи лет с ЗПР. **(Приложение №7)**

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и с крестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.
Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.
Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.
Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет – прыгают в длину и

высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).
Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних – слабое подседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега – дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой – много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.
Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание.
Метание – сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице – шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет – броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет – метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.
Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.
Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.
Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.
Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые

модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.
У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.
Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.
ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем – мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия:
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.
Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.
Одна из особенностей задержки психического развития – несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.
В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

Такой подход к организации работы по физическому воспитанию позволяет оптимально организовать целенаправленную своевременную коррекцию нарушений деятельности детей с ЗПР, развить нарушенные психофизические функции, обеспечить социализацию, способствует общему умственному развитию.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Цели, задачи методического обеспечения по образовательной области «Физическое развитие».

Цель:

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышении работоспособности и закаливание;

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое;

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор,составитель. Наименование издания. Издательство. Год издания

1. **«Здоровье»** Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 1 М.:ТЦ Сфера2013

2. Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 2 М.: ТЦ Сфера 2013

3. Баринова Е.В. Обучаем дошкольников гигиенеМ.:ТЦ Сфера 2013

4. Кравченко И.В. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы: Метод, пособиеМ.: ТЦ Сфера2013

5. Кравченко И.В. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы: Метод, пособие М.:ТЦ Сфера 2013
6. Полтавцева Н.В. и др. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни М.: ТЦ Сфера 2013
7. Вольская В. Турбин Р. Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3—7 лет М.: ТЦ Сфера 2014
8. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Метод, пособие М.:ТЦ Сфера 2013
9. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет М.:ТЦ Сфера 2013
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет
М.: ТЦ Сфера 2013
11. Тематический модуль «Физическая культура» Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет. Планирование и конспекты М.: ТЦ Сфера 2012
12. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет
М.: ТЦ Сфера 2014
13.Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 летМ.:ТЦ Сфера 2012
14. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет М.: ТЦ Сфера2012
15. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет М.: ТЦ Сфера2010
16. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке М.:ТЦ Сфера 2012
17. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками М.:ТЦ Сфера 2012
18. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг М.:ТЦ Сфера2012
19. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет М.: ТЦ Сфера 2014
20. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду М.: ТЦ Сфера 2013
21. Шорыгина Т.А. Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье М.:ТЦ Сфера 2014

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3.3. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

№№	Воспитатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Вторая группа раннего возраста	9.25- 9.35		9.25- 9.35		
2	Младшая группа №2	9.00–9.15		9.00– 9.15		
3	Средняя группа №3		15.30-15.50		9.00-9.20	
4	Старшая группа №4	9.45–10.05		9.45-10.05		
5	Старшая группа №5		16.00-16.25		9.40-10.05	
6	Подготовительная группа №6	10.25–10.55		10.25-10.55		

3.4. Модель двигательного режима в течение дня детей дошкольного возраста.

Формы организации.

Формы организации	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Поготов. к школе группа**
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед

Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год

Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Наименование	Задачи	Содержание	Длительность (в минутах)				
			I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подго-товит.
Физкультурный досуг 1-2 раза в месяц	Создание у детей радостного настроения, возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, создание дружной творческой деятельности	Младший, средний возраст – несложные игры с эмоциональными поручениями. Старший возраст – индивидуальные и коллективные игры– эстафеты, танцы, пляски. Игры-соревнования между возрастными группами Спартакиады вне детского сада с участием детей с высоким уровнем физической подготовленности	15-20	20–30	20–30	35–40 + 120 мин.	40–50 + 120 мин.
Спортивный праздник 2-3 раза в год		I часть – открытие, парад участников. Показательные выступления команд. II часть – игры– аттракционы, эстафеты, зрелищные мероприятия, сюрпризный момент. III часть – окончание праздника, подведение итогов, награждение, общий танец.	---	–--	45	60	60–90

Дни здоровья 1 раз в квартал	Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики	Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Простейшие туристические походы в близлежащий лес или парк, игры-соревнования, конкурсы.	+	+	+	+	+
Каникулы (Неделя здоровья) 2 –3 раза в год				–	+	+ 60-120 мин.	+ 60-120 мин.

Раздел 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультурные минутки в детском саду. И. Е. Аверина – практическое пособие Москва 2009.
2. Развитие основных видов движений у детей 3-7 лет. Система работы. Е. Н. Вавилова – М.: Издательство Скрипторий 2003» 2006.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Выш. Пед. учеб. заведений.-М: Издательский центр «Академия» 2001.
4. Утренняя гимнастика в детском саду. Е. Н. Вареник.- М.: ТЦ Сфера,2009.
5. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Л. И. Пензулаева- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
6. Физкультурные праздники в детском саду. Н. Н. Луконина, Е. Л. Чадова.- М.: Айрис-пресс,2004.
7. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Н. А. Силютик, Т. Л. Дадонова.- М.: Айрис-пресс,2006.
8. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева.-М.: АРКТИ,2000.
9. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева.-М.: АРКТИ,2001.
10. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М. Ю. Картушина.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М. Ю. Картушина.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
12. Физкультурный колейдоскоп для дошкольников. С. Н. Гольцина, Е. Е. Бухарова – М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2006.

13. Нетрадиционныезанятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. С. Н. Голицына – М.: « Издательство Скрипторий 2003», 2006.
14. Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет. Е. Н. Вареник.-М.: ТЦ Сфера, 2009.
15. Физкультурно- оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст /авт.-сост. О. В. Музыка.- Волгоград: Учитель, 2010.
16. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой /авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
17. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко.- М.: ТЦ Сфера,2007.
18. 300 подвижных игр. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева.- Ярославль: Академия развития,2006.
19. Игро БОКС. Сборник игровых технологий / Под ред. К. С. Арсеньева.- Красноярск «Шаг», 2006

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение№1

Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ д/с «Аленка» на 2023-2024 уч.год

Работа с родителями	**группа**	**Сентябрь**			
		1-я неделя	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
	1	Знакомство	Опрос (анкетирование) об организации двигательной активности детей дома	Провести консультации по теме «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения»	
	2	Знакомство. Провести опрос (анкетирование) об организации двигательной активности детей дома.		Провести консультации по теме: «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения»	
	3	Знакомство. Оформить информацию по теме: «Значение спортивной формы на занятиях физической культурой».		Оформить информацию по теме: «Обеспечение температурного комфорта; связь физической нагрузки и видов одежды с температурой окружающей среды».	
	4	Оформить информацию по теме: «Значение спортивной формы на занятиях физической культурой».		Провести консультацию по теме: «Обеспечение температурного комфорта; связь физической нагрузки и видов одежды с температурой окружающей среды».	
	5	Оформить информацию по теме: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»		Провести консультацию по теме: «Влияние и значимость утренней зарядки на организм ребёнка».	
	6	Оформить информацию по теме: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»		Провести консультацию по теме: «Влияние и значимость утренней гимнастики на организм ребёнка».	
Работа С родите	**группа**	**Октябрь**			
	1	Посетить родительские собрания с темой: «Роль физических упражнений в		Оформить информационный стенд по теме: «Развивающая среда для	

		физическом и психическом развитии детей»	формирования разнообразных движений у детей третьего года жизни».
	2	Посетить родительское собрание с темой: «Роль физических упражнений в физическом и психическом развитии детей».	Оформить информацию по теме: «Развивающая среда для формирования разнообразных движений у детей».
	3	Посетить родительское собрание с темой: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».	Оформить информацию по теме: «Правила безопасного поведения ребёнка на детской площадке».
	4	Посетить родительское собрание с темой: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».	Оформить информацию по теме: «Правила безопасного поведения ребёнка на детской площадке».
	5	Посетить родительское собрание по теме: «Значимость уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом».	Оформить информацию по теме: «Правила безопасного поведения ребёнка на детской площадках, зимой и летом», «Профилактика травматизма».
	6	Посетить родительское собрание по теме: «Значимость уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом и подготовке к школе».	Оформить информацию по теме: «Правила безопасного поведения ребёнка на детской площадках, зимой и летом», «Профилактика травматизма».
Работа с родителями	**группа**	**Ноябрь**	
	1	Оформить информационный стенд о зависимости слойности одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности	Оформить информацию по теме ««Совместные действия родителей и детей с мячом»
	2	Оформить информационный стенд о зависимости слойности одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности	Провести консультацию по теме «Совместные действия родителей и детей с мячом»
	3	Провести консультацию по теме: «Охрана органов зрения, дыхания».	Оформить информацию по теме: «Гимнастика для глаз», Дыхательная гимнастика» (комплексы упражнений).
	4	Провести консультацию по теме: «Охрана органов зрения, дыхания, профилактика правильной осанки».	Оформить информацию по теме: «Гимнастика для глаз», Дыхательная гимнастика», «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки».
	5	Провести консультацию по теме: «Охрана органов зрения, дыхания, профилактика правильной осанки, плоскостопия».	Оформить информацию по теме: «Спорт для дошколят».
	6	Провести консультацию по теме: «Охрана органов зрения, дыхания, профилактика правильной осанки, плоскостопия».	Оформить информацию по теме: «Спорт для дошколят».
Работа с родителями	**группа**	**Декабрь**	
	1	Провести опрос (анкетирование) об организации двигательной активности детей дома.	Провести консультацию по теме: «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения».
	2	Провести опрос (анкетирование) об организации двигательной активности детей дома, в выходные дни	Оформить информацию по теме «Развитие функции равновесия – основа предупреждения травматизма»
	3	Провести консультацию по теме: «Влияние	Оформить информацию по теме:

		двигательного режима на здоровье детей».	«Влияние различных факторов на формирование осанки детей».
	4	Провести консультацию по теме: «Влияние двигательного режима на здоровье детей».	Оформить информацию по теме: «Влияние различных факторов на формирование осанки детей».
	5	Провести консультацию по теме: «Температурный режим и элементы закаливания детей».	«Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка в течение дня».
	6	Провести консультацию по теме: «Температурный режим и элементы закаливания детей».	«Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка в течение дня».
Работа с родителями	**группа**	**Январь**	
	1	Оформить информацию об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук.	Провести консультацию по теме «Гиподинамия и её отрицательное влияние на состояние здоровья ребёнка».
	2	Оформить информацию по теме: «Взаимосвязь развития мелкой моторики рук и речедвигательного аппарата»	Провести консультацию по теме: «Гиподинамия и её отрицательное влияние на состояние здоровья ребёнка».
	3	Провести консультацию по теме: «Упражнения, направленные на формирование правильной осанки».	Оформить информацию по теме: «Обучение ходьбе на лыжах», «Зимние игры и забавы»
	4	Провести консультацию по теме: «Упражнения, направленные на формирование правильной осанки».	Оформить информацию по теме: «Обучение ходьбе на лыжах», «Зимние игры и забавы».
	5	Провести консультацию по теме: «Чистота плоскостопия».	Оформить информацию по теме:
	6	Провести консультацию по теме: «Чистота и здоровье», «Профилактика сколиоза, плоскостопия».	Оформить информацию по теме: «Зимние игры и забавы»
Работа с родителями	**группа**	**Февраль**	
	1	Провести консультацию по теме: «Профилактика остро респираторных заболеваний».	Провести открытое физкультурное занятие
	2	Провести консультацию по теме: «Меры предосторожности при ОРЗ, ОРВи».	Провести открытое физкультурное занятие
	3	Провести консультацию по теме: «Профилактика ОРЗ и ОРВи», «Чистота залог здоровья»	Провести открытое физкультурное занятие
	4	Провести консультацию по теме: «Профилактика ОРЗ и ОРВи», «Чистота залог здоровья»	Провести открытое физкультурное занятие
	5	Оформить информацию по теме: «Будьте здоровы».	Провести открытое физкультурное занятие
	6	Оформить информацию по теме: «Будьте здоровы».	Провести открытое физкультурное занятие
	группа	**Март**	
	1	Провести консультацию по теме: ОБЖ «Игры, которые лечат».	Провести консультацию на тему: «Плодотворное влияние дыхательной гимнастики на организм ребёнка»
	2	медработника на тему: ОБЖ «Игры, которые лечат».	«Влияние питания на рост и развитие организма»
	3	Провести консультацию по теме: ОБЖ «Безопасность на игровых площадках»,	Оформить информацию по теме: «Возможность детей осуществлять

		«Ребёнок один дома».	самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений».
	4	Провести консультацию по теме: ОБЖ «Безопасность на игровых площадках», «Ребёнок один дома».	Оформить информацию по теме: « Как ухаживать за стопами ног», «Профилактика плоскостопия».
	5	Провести консультацию по теме: «Ребёнок один дома», «Мой дом – моя крепость»	Оформить информацию по теме: «Отдых ребенка и его безопасность».
	6	Провести консультацию по теме: «Ребёнок один дома», «Мой дом – моя крепость».	Оформить информацию по теме: «Отдых ребенка и его безопасность».
Работа с родителями	**группа**	**Апрель**	
	1	Оформить информацию по теме: «ПДД для малышей»	Провести консультацию об использовании естественных препятствий для развития движений и ловкости у детей»
	2	Оформить информацию по теме: « ПДД для малышей».	Провести консультацию об использовании естественных препятствий для развития движений и ловкости у детей.
	3	Оформить информацию по теме: «Безопасность на дорогах».	Провести консультацию по теме: «Спорт для дошколят».
	4	Оформить информацию по теме: «Советы родителям старших дошкольников по ПДД»	Провести консультацию по теме: «Рекомендации родителям по ПДД».
	5	Оформить информацию по теме: «Советы ПДД»	Провести консультацию по теме:
	6	Оформить информацию по теме: «Советы родителям старших дошкольников по ПДД»	Провести консультацию по теме: «Рекомендации родителям по ПДД».
Работа с родителями	**группа**	**Май**	
	1	Провести консультацию об изготовлении и использовании нестандартного оборудования для занятий в группе и дома.	Оформить информацию по теме: «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»
	2	Провести консультацию об изготовлении и использовании нестандартного оборудования для занятий в группе и дома.	Оформить информацию по теме: «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»
	3	Провести консультацию об изготовлении и использовании нестандартного оборудования для занятий в группе и дома.	Оформить информацию по теме: «Значение воздушно - солнечных ванн в процессе закаливания детей».
	4	Провести консультацию по теме: «Значение воздушно - солнечных ванн в процессе закаливания детей».	Оформить информацию по теме: «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».
		«Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».	«Босиком за здоровьем».
	6	«Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».	Оформить информацию по теме: «Босиком за здоровьем».

Приложение№2

Комплексно - тематическое планирование МБДОУ д/с «Аленка» на 2023 - 2024 уч. г.

Приложение№3

Перспективный план спортивных мероприятий на 2023– 2024 уч. год.

№	группа	Наименование мероприятия	дата
	2	Физкультурное развлечение «Народные игры и забавы»	сентябрь
	3	Физкультурное развлечение «Что растёт на грядке?»	
	4	Физкультурное развлечение «Съедобное – несъедобное»	
	5	Спортивное развлечение «Весёлые старты»	
	6	Спортивное развлечение «Весёлые старты»	
	1	Физкультурное развлечение «Народные игры и забавы»	октябрь
	2	Физкультурное развлечение «Что растёт на грядке?»	
	3	Спортивное развлечение «Вместе весело играть»	
	4	Сдача нормативов ГТО	
	5	Сдача нормативов ГТО	
	6	Сдача нормативов ГТО	
	1	Физкультурное развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч»	ноябрь
	2	Физкультурное развлечение «Народные игры и забавы»	
	3	Спортивное развлечение «Мы живем в России»	
	4	Спортивное развлечение «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	
	5	Спортивный праздник ко дню народного единства «Россия родина моя» совместно с муз руководителем, воспитателями групп	
	6	Спортивный праздник ко дню народного единства «Россия родина моя» совместно с муз руководителем, воспитателями групп	
	1	Физкультурное развлечение «В гостях у Медуницы» совместно с медсестрой	декабрь
	2	Физкультурное развлечение «Добрый доктор Айболит» совместно с медсестрой	
	3	Спортивное развлечение «Если хочешь быть здоров» совместно с медсестрой	
	4	Спортивные эстафеты «В здоровом теле – здоровый дух»	
	5	Спортивное развлечение «Весёлые старты»	
	6	Спортивное развлечение «Весёлые старты»	
	1	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями групп	январь
	2	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями групп	
	3	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями групп	
	4	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями групп	
	5	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями	

		групп	
	6	Неделя здоровья, совместно с медсестрой, воспитателями групп	
	1	Спортивное развлечение «Мы смелые ребята»	февраль
	2	Спортивное развлечение «Мама, папа,я»	
	3	Спортивный праздник к 23 февраля, совместно с родителями, воспитателями, музыкальным руководителем	
	4	Спортивный праздник к 23 февраля, совместно с родителями, воспитателями, музыкальным руководителем	
	5	Спортивный праздник к 23 февраля, совместно с родителями, воспитателями, музыкальным руководителем	
	6	Спортивный праздник к 23 февраля, совместно с родителями, воспитателями, музыкальным руководителем	
	1	Физкультурный досуг «В гостях у цветных шаров»	март
	2	Физкультурный досуг «Весёлые фокусы»	
	3	Физкультурный досуг «В гостях у Мойдодыра»	
	4	Спортивное развлечение «весёлые старты»	
	5	Спортивные эстафеты	
	6	Спортивные эстафеты	
	1	Физкультурный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч»	апрель
	2	Физкультурный досуг «Волшебная скакалка»	
	3	Физкультурный досуг «Путешествие по планетам»	
	4	Спортивное развлечение «Летим на луну»	
	5	Спортивный праздник ко дню космонавтики «Я готов быть космонавтом»	
	6	Спортивный праздник ко дню космонавтики «Я готов быть космонавтом»	
	1	Физкультурный досуг «Мы бодрячки»	май
	2	Физкультурный досуг «Аты – баты, шли солдаты»	
	3	Спортивный праздник ко Дню Победы	
	4	Спортивный праздник ко Дню Победы, Сдача нормативов ГТО	
	5	Спортивный праздник ко Дню Победы, Сдача нормативов ГТО	
	6	Спортивный праздник ко Дню Победы, Сдача нормативов ГТО	

Приложение№4

План работы с воспитателями на 2023-2024 уч. год

тема	месяц
Внести изменения в содержание предметно развивающей среды физкультурных уголков групп, участков, пополнив необходимым физкультурным оборудованием. Обсуждение сценариев физкультурных и спортивных мероприятий с воспитателями и музыкальными руководителями. Посещение родительских собраний.	сентябрь
Обсуждение и привлечение воспитателей всех групп к проведению спортивных мероприятий и экскурсий по ПДД. Консультации молодых и вновь прибывших педагогов. Для всех педагогов: провести мастер-класс оказания первой доврачебной помощи на муляже (манекене)	октябрь
Обсуждение спортивных мероприятий, организация и помощь в изготовление необходимой атрибутики. Продолжить проводить экскурсии по ПДД и ОБЖ с привлечением воспитателей.	ноябрь
Обсуждение сценариев спортивных мероприятий. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление необходимой атрибутики. Взаимодействие с музыкальным руководителем и медицинской сестрой в проведение мероприятий.	декабрь
Организовать педагогов проверку и техническое состояние спортивного инвентаря на группах. Консультации молодых и вновь прибывших педагогов. Обсуждение сценария неделя здоровья в детском саду. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление Необходимой атрибутики. Взаимодействие с музыкальным руководителем и медицинской сестрой в проведение мероприятий.	январь
Обсуждение сценариев спортивных мероприятий с привлечением родителей в старших группах. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление необходимой атрибутики. Взаимодействие с музыкальным руководителем и педагогом доп. образования в проведение мероприятий.	февраль
Консультации молодых и вновь прибывших педагогов. Для всех педагогов: Провести мастер-класс оказания первой доврачебной помощи на муляже (манекене). Обсуждение сценариев спортивных мероприятий. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление необходимой атрибутики.	март
Обсуждение сценариев спортивных мероприятий. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление необходимой атрибутики. Участие воспитателей в экскурсиях по ПДД. Посещение родительских собраний старших групп	апрель
Обсуждение сценариев спортивных мероприятий. Помощь педагогов в организации и проведение, изготовление необходимой атрибутики. Участие воспитателей в экскурсиях по ПДД и ОБЖ. Посещение родительских собраний младших групп. Обсуждение плана спортивных мероприятий на летний период.	май

Приложение № 5

Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-шести лет с ОНР.

СЕНТЯБРЬ

1 неделя занятие 1 – 2

Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физической подготовленности развития детей.

2 неделя сентября 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить с перекатом с пятки на носок. Научить детей ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Пальчиковая игра «Здравствуй!»

3 неделя сентября 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям. Пальчиковая гимнастика «Корзина с овощами».

4 неделя сентября 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. Воспитывать внимательность и ловкость при выполнении упражнений.

ОКТЯБРЬ

1 неделя октября 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. Научить детей лазать по лестнице разноименными способами. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением). Воспитывать самостоятельность. Пальчиковая игра «Варим суп из овощей».

2 неделя октября 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в два круга. Научить детей перепрыгивать предметы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименными способами. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Самомассаж «Ладошки».

3 неделя октября 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Укреплять силу мышц. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой. Пальчиковая гимнастика «Компот».

4 неделя октября 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закрепить расчет на первый-второй. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Самомассаж «На крылечке ножками потопали».

НОЯБРЬ

1 неделя ноября 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. Пальчиковая гимнастика «Осень листья золотит».

2 неделя ноября 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия.

Формировать у детей представление о расхождении из колонны, о четких поворотах на углах зала. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваясь необходимой траектории Пальчиковая гимнастика «Рукавичка».

3 неделя ноября 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями. Чистоговорка «Осень в гости к нам пришла».

4 неделя ноября 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение рассчитываться на 1-й,2-й,3-й и перестраиваться по расчету. Научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить умение в работе с мячом. Пальчиковая гимнастика «Обувь», «Новые кроссовки».

ДЕКАБРЬ

1 неделя декабря 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Воспитывать умение выполнять упражнения с партнером. Пальчиковая гимнастика «Посуда».

2 неделя декабря 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей перелезать через бум правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловлей его. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от мяча.

3 неделя декабря 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навык ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх. Самомассаж спины «Зима».

4 неделя декабря 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника. Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета. Упражнять ползанию по наклонной доске. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания. Способствовать развитию координации и ловкости при выполнении упражнений. Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом».

ЯНВАРЬ
2 неделя января 1-2
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Развивать глазомер при метании в вертикальную цель. Развивать чувство ритма при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение.

3 неделя января 3-4
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности. Пальчиковая гимнастика «На елке».

4 неделя января 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой в шеренгу. Научить ползать по- пластунски. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку. Воспитывать умение работать в паре, команде.

ФЕВРАЛЬ
1 неделя февраля 1-2
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через длинную скакалку. Упражнять в ползании по- пластунски. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. Продолжать формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и собранность. Пальчиковая гимнастика «Наша группа».

2 неделя февраля 3-4
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения на гимнастических кольцах. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добиваясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук. Закрепить умение ползать по-пластунски. Способствовать развитию чувства ритма.

3 неделя февраля 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на первый-второй в движении. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. Самомассаж рук «Плотник».

4 неделя февраля 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в один и два круга. Научить детей выполнять активный взмах руками и

энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Упражнять детей в лазании по верёвочной лестнице. Развивать ловкость по средствам подвижных игр.

МАРТ

1 неделя марта 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов. Пальчиковая гимнастика «Рыбка».

2 неделя марта 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей лазать по верёвочной лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета. Развивать у детей чувство ритма. Воспитывать внимательность, смелость.

3 неделя марта 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться по средствам подвижных игр. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры. Пальчиковая гимнастика «Люблю по городу гулять»

4 неделя марта 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании и приземление. Упражнять в подлезании под дуги. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности опоры.

АПРЕЛЬ

1 неделя апрель 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в пары в движении. Научить детей ловить и бросать набивной мяч. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, добиваясь активного взмаха согнутой ногой и руками при отталкивании. Закрепить умение пролезать в обруч боком, не касаясь его. Пальчиковая игра «Космонавтами мы станем».

2 неделя апреля 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием. Способствовать развитию координации и глазомера по средствам подвижных игр.

3 неделя апреля 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохраняя равновесия после прыжка. Способствовать развитию ориентации в пространстве по средствам физических упражнений и заданий.

4 неделя апреля 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость. Воспитывать способность управлять своими эмоциями. Пальчиковая игра «Что принес нам почтальон».

МАЙ
1 неделя мая 1-2
Диагностика Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития

2 неделя мая 3-4
Диагностика Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития

3 неделя мая 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.

4 неделя мая 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясьактивного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. Совершенствовать метание в даль, добиваясь высокой точности. Подвижная игра «Паук и мухи».

Приложение № 6

Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми шести-семи лет с ТНР.

СЕНТЯБРЬ
1 неделя сентября занятие1 - 2
Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития.

2 неделя сентября 3 - 4
Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития.

3 неделя сентября 5 - 6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать чувство равновесия.

4 неделя сентября 7 - 8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способствовать воспитанию выносливости. Воспитывать

интерес к совместным коллективным действиям. Пальчиковая гимнастика «Осень листья золотит».

ОКТЯБРЬ

1 неделя октября 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать скоростные качества. Самомассаж «На крылечке ножками потопали».

2 неделя октября 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложно- координированных упражнений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях.

3 неделя октября 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Способствовать развитию прыгучести в прыжках вверх из глубокого приседа и равновесии. Воспитывать умение действовать в коллективе. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».

4 неделя октября 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать расчет на 1-й и 2-й. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Массаж рук «Божья коровка».

НОЯБРЬ

1 неделя ноября 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет. Воспитывать умение выполнят движения ритмично. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные».

2 неделя ноября3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию прыгучести. Воспитывать внимательность и собранность при выполнение сложных упражнений.

3 неделя ноября 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать силу мышц при выполнении статического задания. Развивать скоростные качества в беге. Развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора. Пальчиковая гимнастика «Обувь», «Новые кроссовки».

4 неделя ноября 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. Упражнять в ползании по скамейке на

животе. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.

ДЕКАБРЬ

1 неделя декабря 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. Развивать ловкость. Способствовать тренировке выносливости. Самомассаж спины «Зима».

2 неделя декабря 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по-пластунски. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. Закрепить умение вести мяч разными способами. Способствовать тренировке стартовой скорости. Воспитывать умение согласовывать свои движения. Пальчиковая гимнастика «Наша квартира».

3 неделя декабря 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены (футбольный вариант). Привить интерес к занятиям физкультурой.

4 неделя декабря 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение владеть футбольным приемами. Научить ходить детей по гимнастическому буму с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием. Закрепить умение впрыгивать на возвышение и спрыгивать с него. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Воспитывать стремление выполнять упражнения самостоятельно. Пальчиковая игра «Подарки».

ЯНВАРЬ

2 неделя января 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках. Закрепить умение ползать по-пластунски. Развивать точность движений и глазомер. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами.

3 неделя января 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить глазомер, выполняя бросок баскетбольного мяча в корзину. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами. Развивать ловкость при отборе мяча у противника (ф/б). Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Самомассаж рук «Плотник».

4 неделя января 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. Совершенствование умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умения сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Воспитывать эстетическое выполнение упражнений.

ФЕВРАЛЬ

1 неделя февраля 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подлезть под трубу в группировке. Упражнять в метании в движущуюся цель. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку. Пальчиковая гимнастика «Где обедал воробей» Самомассаж рук «Плотник».

2 неделя февраля 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице. Развивать скоростные качества. Воспитывать смелость, творчество в двигательной деятельности. Пальчиковая гимнастика «23февраля», «Акула».

3 неделя февраля 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика стоя на месте. Упражнять в подлезании под дугу боком. Способствовать развитию ловкости, тренировке реакции.

4 неделя февраля 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости,

МАРТ

1 неделя марта 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнят прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом. Закрепить умение работать с ракеткой и воланом. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер. Укрепить мышцы рук и ног.

2 неделя марта 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела. Пальчиковая гимнастика «Пирожки для мамы».

3 неделя марта 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, познакомить детей с элементами тенниса. Способствовать укреплению мышц рук. Воспитать самостоятельность при выполнении упражнений. Чистоговорка «Весна».

4 неделя марта 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять равновесие – «Ласточку», стоя на гимнастическом буме. Упражнять в метании в

горизонтальную цель. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. Воспитать собранность, внимательность на занятиях

АПРЕЛЬ

1 неделя апреля 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать ловкость, координацию движений. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Пальчиковая игра «Строим дом».

2 неделя апреля 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость. Массаж пальцев «Мытье посуды».

3 неделя апреля 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела. Пальчиковая игра «Моляр».

4 неделя апреля 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость.

МАЙ

1 неделя мая 1-2

Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития

2 неделя мая 3-4

Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития

3 неделя мая 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей слитному выполнению метания в даль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. Упражнять в лазании по канату в три приема. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания. Пальчиковая гимнастика «Птицы весну принесли».

4 неделя мая 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать технику отбивания мяча о пол поочередно одной и другой рукой. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Воспитывать стремление выполнять упражнения самостоятельно. Пальчиковая игра «Яблоневый цвет».

Приложение №7

Перспективное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ЗПР.

СЕНТЯБРЬ

1 неделя сентябрь занятие 1 – 2

Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физической подготовленности развития детей. Пальчиковая игра «Здравствуй!».

2неделя сентябрь 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Самомассаж «Ладошки».

3 неделя сентябрь 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол. Логоритмическое упражнение «Части тела».

4 неделя сентябрь 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Пальчиковая игра «Осень».

ОКТЯБРЬ

1 неделя октябрь 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Пальчиковая гимнастика «Корзина с овощами».

2 неделя октябрь 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Пальчиковая игра «Варим суп из овощей», «Овощи».

3 неделя октябрь 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Чистоговорка «Яблоко».

4 неделя октябрь 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Массаж пальцев «Грибы»э

НОЯБРЬ

1 неделя ноябрь 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом».

2 неделя ноябрь 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. Пальчиковая гимнастика «Посуда».

3 неделя ноябрь 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Массаж пальцев «Мебель»
Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире», «Наша квартира».

4 неделя ноябрь 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. Логоритмическое упражнение «Домашние птицы».

ДЕКАБРЬ
1 неделя декабрь 1-2
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. Самомассаж спины «Зима». Пальчиковая гимнастика «За окошком первый снег», «Снежинки».

2 неделя декабрь 3-4
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Детеныши домашних животных».

3 неделя декабрь 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом», «Дикие животные».

4 неделя декабрь 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Логоритмическое упражнение «Теплоход», «Самолет».

ЯНВАРЬ
2 неделя январь 3-4
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Массаж пальцев «Рукавицы».

3 неделя январь 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу. Пальчиковая гимнастика «Мы повесили кормушки», «Кормушка».

4 неделя январь 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

ФЕВРАЛЬ

1 неделя февраль 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Самомассаж рук «Плотник».

2 неделя февраль 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Пальчиковая игра «Пекарь», «Что принес нам почтальон».

3 неделя февраль 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. Пальчиковая гимнастика«Наша группа».

4 неделя февраль 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.

МАРТ

1 неделя март 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. Пальчиковая гимнастика «Как у нашей кошки».

2 неделя март 3-4

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить игровые упражнения с бегом. Логоритмическое упражнение «Весна, весна красная». Пальчиковая гимнастика «Весна».

3 неделя март 5-6

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. Пальчиковая гимнастика «Мама», «Пирожки для мамы». Логоритмическое упражнение «Помогаю маме».

4 неделя март 7-8

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Пальчиковая гимнастика «Птицы весну принесли».

АПРЕЛЬ

1 неделя апрель 1-2

Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Пальчиковая гимнастика «Зоопарк».

2 неделя апрель 3-4
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. Пальчиковая гимнастика «Мой город».

3 неделя апрель 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Чистоговорка «Стрекоза».

4 неделя апрель 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч. Пальчиковая игра «Космонавтами мы станем».

МАЙ
1 неделя май 1-2
Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития. Пальчиковая игра «Насекомые». Чистоговорка «Стрекоза».

2 неделя май 3-4
Диагностика. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития. Пальчиковая игра «На машине». Пальчиковая игра «Полевые цветы и травы».

3 неделя май 5-6
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

4 неделя май 7-8
Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

Приложение №8.

Критерии оценивания развития физических качеств у детей и уровня овладения основными видами движений. **Девочки**

возраст	3			4			5			6			7		
показатели	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость бега на 10м. (с)				3,6 и выше	3,0	2,6 и ниже	2,7 и выше	2,5	2,2 и ниже	2,4 и выше	2,2	2,0 и ниже	2,3 и выше	2,0	1,7 и ниже
Дальность метания набивного мяча (1кг) из-за головы (см)				110 и ниже	150	190 и выше	138 и ниже	190	221 и выше	156 и ниже	220	256 и выше	193 и ниже	250	311 и выше
Прыжок в длину с места (см)				41 и ниже	56-67	80 и выше	55 и ниже	73-83	95 и выше	73 и ниже	88-98	110 и выше	87 и ниже	103-114	127 и выше
Челночный бег 3Х10м.							12,8 и выше	12,2 - 11,9	11,4 и ниже	12,0 и выше	11,5-11,2	10,8 и ниже	11,6 и выше	11,1-10,7	10,2 и ниже
Бег 300 м							141 и выше	103-119	86 и ниже	133 и выше	95-110	78 и ниже	125 и выше	87-102	70 и ниже
Бег в медленном темпе на 90, 120, 150 м (с)				39,5 и выше	32,2 - 35,2	29,0 и ниже	39,2 и выше	31,9 - 34,9	28,7 и ниже	120м 35,8	120м 35,7-29,2	120м 29,1	150м 41,3	150м 41,2-33,6	150м 33,5
Техника бега на 30 м (с)				10,2 и выш	8,9-9,4	8,3 и ниже	9,3 и выше	7,9-8,4	7,2 и ниже	8,8 и выше	7,4-7,9	6,8 и ниже	7,8 и выше	6,6-7,0	6,0 и ниже

				е											
Метание мешочка в даль (см)	1,5 пр	2,0 пр	2,3 пр	2,4 пр	3,0 пр	3,4 пр	3,0 пр	4,0 пр	4,4 пр	3,3 пр	4,0 пр	4,7 пр	4,0 пр	5,8 пр	6,8 пр
	1,3 л	1,5 л	1,9 л	1,8 л	2,0 л	2,8 л	2,5 л	3,0 л	3,5 л	3,0 л	4,0 л	4,7 л	3,0 л	4,4 л	5,6 пр
Прыжок в высоту с места (см)							14 и ниже	16	20 и выше	16 и ниже	22	30 и выше	18 и ниже	26	31 и выше
Прыжки через скакалку кол-во раз							2 и ниже	3	5 и выше	3 и ниже	10	20 и выше	15 и ниже	25	45 и выше
Гибкость сидя на полу (см)							2 и ниже	6-8	10 и выше	3 и ниже	7-9	11 и выше	4 и ниже	8-10	13 и выше
Гибкость стоя на скамье (см)				2 и ниже	4	6 и выше	2 и ниже	5	7 и выше	4 и ниже	6	8 и выше			
Равновесие				5,2 и ниже	6,5	8,1 и выше	9,4 и ниже	10,5	14,2 и выше	50 и ниже	55	60 и выше			

мальчики

возраст	3			4			5			6			7		
показатели	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	*средний*	высокий
Скорость бега на 10м. (с)				3,6 и выше	3,0	2,6 и ниже	2,7 и выше	2,5	2,2 и ниже	2,4 и выше	2,2	2,0 и ниже	2,3 и выше	2,0	1,7 и ниже
Дальность				110 и	150	190	138 и	190	221 и	156 и	220	256 и	193 и	250	311 и выше

метания набивного мяча (1кг) из-за головы (см)				ниже		и выше	ниже		выше	ниже		выше	ниже		
Прыжок в длину с места (см)				41 и ниже	56-67	80 и выше	55 и ниже	73-83	95 и выше	73 и ниже	88-98	110 и выше	87 и ниже	103-114	127 и выше
Челночный бег 3Х10м.							12,8	12,2-11,9	11,4	12,0	11,5-11,2	10,8	11,6	11,1-10,7	10,2
Бег 300 м							141 и выше	103-119	86 и ниже	133 и выше	95-110	78 и ниже	125 и выше	87-102	70 и ниже
Бег в медленном темпе на 90, 120, 150 м (с)				39,5 и выше	32,2-35,2	29,0 и ниже	39,2 и выше	31,9-34,9	28,7 и ниже	120м 35,8	120м 35,7-29,2	120м 29,1	150м 41,3	150м 41,2-33,6	150м 33,5
Техника бега на 30 м (с)				10,2 и выше	8,9-9,4	8,3 и ниже	9,3 и выше	7,9-8,4	7,2 и ниже	8,8 и выше	7,4-7,9	6,8 и ниже	7,8 и выше	6,6-7,0	6,0 и ниже
Метание мешочка в даль (см)	1,5 пр	2,0 пр	2,3 пр	2,4пр	3,0 пр	3,4пр	3,0пр	4,0 пр	4,4 пр	3,3пр	4,0 пр	4,7 пр	4,0пр	5,8 пр	6,8 пр
	1,3 л	1,5 л	1,9 л	1,8 л	2,0 л	2,8 л	2,5 л	3,0 л	3,5 л	3,0 л	4,0 л	4,7 л	3,0 л	4,4 л	5,6 пр
Прыжок в высоту с места (см)							14	16	20	16	22	30	18	26	31
Прыжки через скакалку кол-во раз							2	3	5	3	10	20	15	25	45
Гибкость сидя на полу (см)							2 и ниже	6-8	10 и выше	3 и ниже	7-9	11 и выше	4 и ниже	8-10	13 и выше
Гибкость стоя на скамье (см)				2	4	6	2	5	7	4	6	8			
Равновесие				5,2	6,5	8,1	9,4	10,5	14,2	50	55	60			

Показатели	пол	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Скорость бега на 10м. с хода (сек)	М	3,0 – 2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	Д	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Скорость бега на 30 м. со старта (сек)	М	9,8 – 7,9	9,1 – 7,1	7,6 – 6,5	7,0 – 6,0
	Д	10,2 – 7,9	8,8 – 7,0	8,4 – 6,5	8,3 – 6,3
Длина прыжка в длину с места (см)	М	64.0 – 91.5	82.0 – 107.0	95.0 – 132.0	112.0 – 140.0
	Д	60.0 – 88.0	77.0 – 103.0	92.0 – 121.0	97.0 – 129.0
Дальность метания набивного мяча (1кг) из-за головы (см)	М	125.0 – 205.0	165.0 – 260.0	215.0 – 340.0	270.0 – 400.0
	Д	110.0 – 190.0	140.0 – 230.0	175.0 – 300.0	220.0 – 350.0
Скорость бега на 90м (сек) со старта.	М	----------	37,3 – 27,3	----------	
	Д	----------	37.0 – 26,2	----------	
Скорость бега на 120м (сек) со старта.	М	----------		38,6 – 30,6	
	Д	----------		40,8 – 30,2	
Скорость бега на 150м (сек) со старта.	М	----------			41,6 – 33,9
	Д	----------			43,9 – 34,9
Скорость бега на 300м (сек) со старта.	М	----------		1,45с-1,26с	1,37с-1,22с
	Д	----------		1,47с-1-24с	1,41с-1,25с