

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детский сад № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Бойцова/
Приказ от «30» августа 2023 г. № 88 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
комбинированных групп № 13 «Бусинки», № 14 «Радуга», № 15
«Непоседы», № 16 «Затейники», № 17 «Почемучки»
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Иванова Анастасия Алексеевна

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре для
комбинированных групп № 13 «Бусинки», № 14 «Радуга», № 15
«Непоседы», № 16 «Затейники», № 17 «Почемучки»
ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района
Санкт - Петербурга**

Рабочая программа основной общеобразовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» («Двигательная активность») (далее – рабочая программа) разработана инструктором по физической культуре для работы с детьми дошкольного возраста 2-7 лет. Это система рационального построения образовательной деятельности по реализации **Федеральной Образовательной Программы, адаптированной для обучающихся сограниченными возможностями здоровья ГБДОУ д/с № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга** с учетом реальных условий, образовательных потребностей и особенностей развития обучающихся групп.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049 – 13)»;

- Адаптированная программа ГБДОУ № 108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Положение о рабочей программе

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

Цель программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.

4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

• *Принцип систематичности*- занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия физической культурой дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

• *Принцип доступности* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

• *Принцип активности*- так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразными и интересным для детей;

• *Принцип наглядности* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.); показ с объяснением.

• *Принцип последовательности и постепенности* - во время обучения детей физической культуре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;

• *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

• *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать поставленные цели и задачи);

• *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;

• *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;

• *Принцип комплексно - тематического построения* образовательного процесса;

• *Принцип решения 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.

• *Построение образовательного процесса* на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа составлена сроком на один учебный год

Содержание

№ п / п	Наиме нован ие раздел а	Стр.
I .	ЦЕЛЕ ВОЙ РАЗД ЕЛ	
1 . 1 .	Поясни тельная записка	7
1 . 2 .	Цели и задачи реализа ции Програ ммы	7
1 . 2 . 1 .	Принц ипы и подход ы к формир ованию Програ ммы	
1 . 2 . 2 .	Нормат ивно- правов ые докуме нты.	
1 . 2 .	Характ еристи ка особен	9

3	ностей · развити я детей в ДОО	
1	Возрас · тные 2 · особен ности 4 · физиче · ского развити я детей 2-7 лет	10
1	Планир · уемые 3 · результ · аты освоен ия програ ммы	
1	Педаго · гическа 4 · я · диагно стика достиж ения планир уемых результ атов	16
I	СОДЕ	
I	РЖА	
·	ТЕЛЬ	
	НЫЙ	
	РАЗД	
	ЕЛ	
2	Задачи · образов ательно	

1	й деятель ности ОО «Физич еское развити е»	
2	Содерж ание 2 образов ательно й деятель ности	
2	Интегр ация с 3 другим и образов ательн ыми областя ми	46
2	Формы 4 , способ ы, методы и средств а реализа ции Програ ммы	47
2	Приме няемые 5 образов ательн ые технол огии	47

2 . 6 .	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2 . 7 .	Способы и направления поддержки детской инициативы	55
2 . 8 .	Особенности и формы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями и обучающимися	
2 .	Перспективно	

9	<p>планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей раннего возраста 2-3 года</p>	
2 . 1 0	<p>Перспективно планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей младшей группы 3-4 года</p>	64
2 . 1 1	<p>Перспективно планирование образовательной</p>	71

	овител ьной к школе группе 6-7 лет	
		130
І І І •	ОРГА НИЗА ЦИО ННЫ Й РАЗД ЕЛ	150
3 . 1 .	Особен ности организ ации развива ющей предме тно- простр анствен ной среды	150
3 . 2 .	Матери ально- технич еское обеспе чение Програ ммы	152
3 . 3 .	Методи ческое обеспе чение Програ ммы	154
3 .	Планир ование меропр	158

4	иятий по взаимо действию с коллега ми	
	Презен тация	159
	Прило жение	161

левый раздел Программы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию подготовительной к школе комбинированной группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год (сентябрь 2023г.- август 2024г.)

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

. Цели и задачи реализации программы

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач.

Цель программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

. Принципы и подходы к формированию программы

Принцип систематичности- занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия физической культурой дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Принцип доступности* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Принцип активности*- так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразными и интересным для детей;
- *Принцип наглядности* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия(рисунки, плакаты игрушки и т.д.); показ с объяснением.
- *Принцип последовательности и постепенности* - во время обучения детей физической культуре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
 - связь физической культуры с жизнью;
 - оздоровительная направленность физического воспитания;
 - непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
 - постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
 - цикличное построение занятий;
- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
 - *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать

- поставленные цели и задачи);
- *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
 - *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
 - *Принцип комплексно - тематического построения* образовательного процесса;
 - *Принцип решения 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.
 - Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

- Федеральным законом от 24.10.2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Рабочих программ групп комбинированной направленности.

Характеристика особенностей развития детей в ДОО

Характеристика воспитанников на _____ учебный год: Общее количество детей _____ _____ девочек _____ % мальчиков _____ %
Ясельная группа № 13 «Бусинки» Девочек _____ Мальчиков _____ Дети с 1 группой здоровья _____ чел Дети со 2 группой здоровья _____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ _____
Младшая группа №14 «Радуга» Девочек _____ Мальчиков _____ Дети с 1 группой здоровья _____ чел Дети со 2 группой здоровья _____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ _____
Средняя группа №15 «Непоседы» Девочек _____ Мальчиков _____ Дети с 1 группой здоровья _____ чел Дети со 2 группой зоровья _____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ _____
Старшая группа №16 «Затейники» Девочек _____ Мальчиков _____ Дети с 1 группой здоровья _____ чел Дети со 2 группой зоровья _____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ _____
Подготовительная группа №17 «Почемучки» Девочек _____ Мальчиков _____ Дети с 1 группой здоровья _____ чел Дети со 2 группой зоровья _____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ _____

Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет

Ранний возраст (2-3 года)

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

Нормы веса и роста детей раннего возраста

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелазание).

Развитие двигательной активности

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Развитие внутренних органов и систем организма

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивой. Малыш уже может удерживать внимание на

одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка — создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений.

Младшая группа (3-4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

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

из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

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

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

В возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около

106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7:00 до 19:00 часов) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма.

Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Дети с тяжелыми нарушениями речи. Тяжелые нарушения речи у детей сказываются на формировании у них интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом осваивают некоторые движения. Некоторые дети имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, «застревание» на одной позе.

. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: ранний (от двух лет до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты по ФОП

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)
у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; - ребёнок с желанием играет в подвижные игры; ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное); ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом; ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам	К пяти годам
<p>ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</p> <p>ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</p> <p>ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;</p> <p>ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;</p> <p>ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;</p> <p>ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.</p>	<p>ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p> <p>ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</p> <p>ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</p> <p>ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;</p> <p>ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;</p> <p>ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.</p>
К шести годам	Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

<p>- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении</p> <p>- упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p> <p>ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p> <p>ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</p> <p>ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;</p> <p>ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;</p> <p>ребёнок проявляет интерес к игровому</p>	<p>ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</p> <p>ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</p> <p>ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</p> <p>ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p> <p>ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</p> <p>ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;</p> <p>ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;</p> <p>ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным</p>
---	---

экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.	выполнением правил всеми участниками; ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.
---	---

**Планируемые результаты с учетом специфики региональных условий,
в которых осуществляется образовательная деятельность по ОО «Физическое
развитие»**

Планируемые результаты освоения регионального содержания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края. 2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе. 3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий. 4. Развита физическая культура детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий. 5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера. 6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края. 7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФОП ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется инструктором по физкультуре в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФОП ДО:
планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного

образования заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Диагностика физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) на основе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит инструктору по физкультуре выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Диагностика здоровья и физического развития дошкольников

Направление диагностики	Название диагностических методик	Сроки	Ответственные
Физическое развитие	Диагностический инструментальный И.И. Малозёмовой. (См. ПРИЛОЖЕНИЕ).	Сентябрь, май	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинская сестра

	<p>Источник: Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.</p>		
<p>Анализ динамики соматического здоровья (относительно начального диагноза)</p>	<p>Анализ заболеваемости. Справки о медицинском осмотре врачами-специалистами Анализ результатов работы по технологии БОС- здоровье</p>	<p>Сентябрь, май</p>	<p>В медицинская сестра а ч - п е</p>

II. Содержательный раздел Программы

Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО в возрасте от двух месяцев до семи лет.

Основные задачи	
<p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, 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</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и м (движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие, выносливость, утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) и по лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; м прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 5 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по накл помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; круж В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать с Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание р упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: пов поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоно музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, вклю «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражне Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в п сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некото Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезн пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушени физических упражнений.</p>

<p>физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	
<p>Основные задачи</p>	
<p>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</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находясь в положительном эмоциональном состоянии детей. Педагог воспитывает умение слушать, понимать замысел, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча в парах; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; прокатывание мяча по земле и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обхват; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять кеглю); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по кругу; бег: бег парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать); прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; челночный бег (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку; упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см) по полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание вперед и назад; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагогический шаг, шаг вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку</p>

<p>психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес к положительному отношению к занятиям физической культурой 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.</p>	<p>лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строчные упражнения: педагог предлагает детям следующие строчные упражнения: построение в колонну</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (с)</p> <p>Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательных сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, прид</p> <p>Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на про условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с по</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, н</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плаваю</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигате</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня</p> <p>упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкульт</p>
--	--

<p>Основные задачи</p> <p>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</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмические упражнения)</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, обруча, катание обруча, катание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча с доски, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 3 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления сигнала, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предмет; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через препятствие), вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: осевые и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед и назад;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание в коленном суставе, захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог показывает, как выполнять упражнения: ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом, на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево.</p> <p>Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать подвижные игры с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление самостоятельности.</p> <p>Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке, учитывая условия, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при помощи палки.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держание на воде.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровом образе жизни.</p>

<p>физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, 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.</p>	<p>бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детей отдельных видах спорта. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на спортивной площадке. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-спортивные мероприятия.</p>
<p>Основные задачи</p>	
<p>обогащать двигательный опыт, создавать</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, способствует выполнению упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов физической культуры; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения с</p>

<p>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</p>	<p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские мероприятия.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмические упражнения):</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, катание мяча по полу, бросание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони, на коленях, на локтях); ползание по скамейке с опорой на предплечья, по дугам, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с хлопками, с прыжками; 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, с изменением темпа, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; метание: метание прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ногами; прыжки с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; прыжки с боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высокая); упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку, прыжки вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети выполняют самостоятельно.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поочередно поднимать руки в другую вперед и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поочередно сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, прыжки с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными построениями: на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, в стороны). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие физкультурные мероприятия.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, с замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой, боковой, с поворотами). Движения.</p> <p>Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, по росту и росту, вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо.</p> <p>Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные умения ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской ответственности.</p> <p>Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые дети выполняют самостоятельно.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;</p>
---	---

спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, 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

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на пр Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с тор Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным спос **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и р представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плаван Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигател инвентарем и оборудованим) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Пр укрепления здоровья).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, п Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на с Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоро России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровите Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительны не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом межд снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует подвижные игры во время остановки.

<p>самостоятельность и при её 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</p>	<p>поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (психическую) оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальные движения в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на одну ногу.</p> <p>Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении в колонне по одному, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одного строя в другой.</p> <p>Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет проявление психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые игры. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать их, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств личности.</p> <p>Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся на уроках физкультуры.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от груди тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы; Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, ступней ног; Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от льда, двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и в движении; Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку; Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом.</p> <p>Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям.</p> <p>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; Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках; Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствия; Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и без опоры.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о плавании и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов; о взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой; о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие;</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, по окончании учебного года) и освоённых физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе. Досуг включает танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнить программу уроков физкультуры.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составлено так, чтобы не было жарко. Проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как о виде активного отдыха, укладывает рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, сбалансировать нагрузку); фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь</p>
---	--

<p>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.</p>	
--	--

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»
 воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности ценностей;
 формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, спорта;
 становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям;
 воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других качеств личности;
 приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития;
 формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения:

	<ul style="list-style-type: none"> -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

2.3 Интеграции с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Речевое развитие	Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры,

	происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха
Социально-коммуникативное развитие	Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.
Познавательное развитие	Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.
Художественно-эстетическое развитие	Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Формы реализации Программы

В раннем возрасте (1 год - 3 года):
предметная деятельность (орудийно-предметные действия с платочком, флажком, мячиком и др.); ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого; двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры); игровая деятельность (отобразительная и сюжетно-отобразительная игра, игры с дидактическими игрушками);

речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь).

В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);

общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).

Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

Методы воспитания и обучения по ФОП

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
<p>метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы.</p> <p>метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.</p> <p>метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение.</p> <p>Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.</p> <p>Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие</p>

	<p>пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>
--	---

Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
<p>Модельный метод обучения</p>	<p>Обучение ребенка происходит по определённой модели :</p> <p>объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-</p>

	автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений

	<p>В процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.</p>
4. Метод проблемного обучения движениям	<p>Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и</p>

	увлека тельны м.
Метод строго регламентированного упражнения	Облада ет больш ими педаго гическ ими возмо жностью ми. Он позвол яет: 1) осу- ществл ять двигат ельну ю деятел ьность дошко льника по твердо предпи санной програ мме (по подбор у упраж нений, их связка м, комби нация м, очеред ности выпол нения и т.д.); 2)

строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями и нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффект

	ивно осва- ивать техник у физиче ских упраж нений.
Метод творческих физических заданий	Благод аря творче ским задани ям ребено к приду мывает комби нации физиче ских движе ний, вариан ты подви жных игр, сочиня ет свои новые игры.

Средства реализации Программы

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

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- стественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные

резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка; физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

. Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

В Программе применяется комплекс технологий:

1. Технология «Развивающая педагогика оздоровления».
2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
3. Технология «Двигательный игротренинг».
4. Технология «Оздоровительная гимнастика».
5. Технология «Валеологическое воспитание».
6. Технология «Подвижные квест-игры».

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

№	Название технологии	Цель и задачи технологии
1	<p>Технология «Развивающая педагогика оздоровления»</p> <p>В основе технологии лежит программа В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».</p> <p>Источник: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.</p>	<p>Цель: формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для физического развития детей на основе их творческой активности.</p> <hr/> <p>Задачи</p> <p>Средняя группа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми. 2. Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики. 3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов. 4. Воспитание двигательной самостоятельности. <hr/> <p>Задачи</p> <p>Старшая группа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений. 2. Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов. 3. Развитие способности к двигательной импровизации. 4. Воспитание двигательной находчивости. 5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач. <hr/> <p>Задачи</p> <p>Подготовительная к школе группа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях). 2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения. 3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.

		4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого
2	<p>Технология «Развитие физических качеств посредством игры»</p> <p>В основе - игровые технологии Л.Н. Волошиной, Н.М. Елецкой, Е.В. Гавришовой Е.В.</p> <p>Источник: Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.</p>	<p>Цель: создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 2. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни. 3. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр. 4. Содействовать развитию двигательных способностей. 5. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3	<p>Технология «Двигательный игротренинг»</p> <p>В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений у дошкольников посредством фитбол-гимнастики.</p> <p>Источник: 1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009. оломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.</p>	<p>Цель: коррекция двигательной сферы у детей дошкольного возраста посредством различных видов фитбол-гимнастики.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку 2. Учить основным движениям с мячом: ходьбе, бегу, прыжкам, приседаниям, упражнениям лежа на полу и на мяче. 3. Формировать навык правильного дыхания в процессе фитбол-гимнастики. 4. Формировать координацию движения и речи. 5. Развивать равновесие, координацию движений, гибкость, крупную и мелкую моторику обеих рук. 6. Содействовать развитию координационных способностей.
4	<p>Технология «Оздоровительная гимнастика»</p> <p>Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой.</p> <p>Источники:</p>	<p>Цель: оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик.</p> <p>Задачи:</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022. 3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. 2. Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др. 3. Способствовать выполнению основных видов движений 4. Формировать умение двигаться и выполнять упражнения совместно с действиями других детей. 5. Развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. 6. Способствовать освоению различных видов гимнастик.
<p>5 Технология «Валеологическое воспитание»</p> <p>В основе технологии – методические разработки Л.В. Гаврючиной по валеологическому воспитанию. Источник: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.</p>	<p>Цель: разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому. 2. Расширить адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям). 3. Закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных Психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития. 4. Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения. 5. Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию - «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах.

	<p>6. Помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией).</p> <p>7. Прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях.</p> <p>8. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.</p>
<p>6 Технология «Подвижные квест-игры»</p> <p>Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко.</p> <p>Источник: Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.</p>	<p>Цель: развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр.</p> <p>Задачи:</p> <p>одействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>азвивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие.</p> <p>пособствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации.</p> <p>азвивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение.</p> <p>4. Развивать интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций.</p> <p>5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.</p>

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или

несколько вариантов совместной деятельности.

Варианты совместной деятельности

№№	Содержание совместной деятельности институтора по физкультуре и детей
	Совместная деятельность институтора по физкультуре с ребёнком, где

он
вып
олн
яет
фун
кци
и
пед
аго
га:
обу
чае
т
реб
ёнк
а
чем
у-
то
нов
ому

Сов
мес
тна
я
дея
тел
ьно
сть
реб
ёнк
а с
инс
тру
кто
ром
по
физ
кул
ьту
ре,
при
кот
оро
й
реб
ёно
к и

	пед аго г - рав ноп рав ные пар тне ры.
	Сов мес тна я дея тел ьно сть гру пп ы дет ей под рук ово дст вом инс тру кто ра по физ кул ьту ре, кот оры й на пра вах уча стн ика дея тел ьно сти

на
все
х
эта
пах
её
вып
олн
ени
я
(от
пла
нир
ова
ния
до
зав
ер
ше
ния
)
нап
рав
ляе
т
сов
мес
тну
ю
дея
тел
ьно
сть
гру
пп
ы
дет
ей.

Сов
мес
тна
я
дея
тел
ьно
сть
дет
ей
со

све
рст
ник
ами
без
уча
сти
я
инс
тру
кто
ра
по
физ
кул
ьту
ре,
но
по
его
зад
ани
ю.
Пед
аго
г в
это
й
сит
уац
ии
не
явл
яет
ся
уча
стн
ико
м
дея
тел
ьно
сти,
но
выс
туп
ает
в
рол

	и её орг ани зат ора, ста вящ его зад ачу гру ппе дет ей, тем сам ым, акт уал изи руя лид ерс кие рес урс ы сам их дет ей.
--	--

№№	Сод ерж ание само стоя тель ной деят ельн ости дете й
	Сам осто ятел ьные спор

	тивн ые и подв ижн ые игры дете й.
	Сам осто ятел ьная физк ульт урна я деят ельн ость по выб ору дете й.
	Сам осто ятел ьная оздо рови тель ная деят ельн ость дете й.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

самостоятельность;

творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;

стремление к сотрудничеству с детьми;

инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для

свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

Образовательная деятельность в режимных процессах

№№	Р е ж и м н ы й п р о ц е с	Содержание
	О б р а з о у ч е н и е л ь н о с	игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.); упражнения по освоению навыков культуры здоровья; индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; оздоровительные и закаливающие процедуры; здоровьесберегающие мероприятия; - утренняя гимнастика; - оздоровительная пробежка;

	ть , ос у щ ес тв ля е м ая в пе рв у ю п ол ов и н у д ня	- самостоятельная двигательная деятельность детей.
	П ро ве де н ие за ня ти й	образовательные ситуации; тематические события; занятия в рамках проектной деятельности; проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.
	О б ра зо ва те ль на я де ят ел ьн ос	- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей; - подвижные народные игры; - игры с правилами: сюжетные и бессюжетные; игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); - подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников; индивидуальная работа с детьми; проведение спортивных праздников;

	ть , ос у щ ес тв ля е м ая во вр е м я п ро гу лк и	- самостоятельная двигательная деятельность детей.
	О б ра зо ва те ль на я де ят ел ьн ос ть , ос у щ ес тв ля е м ая во вт ор	- зарядка после дневного сна; воздушные ванны после сна; упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки; игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.); проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников; - индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; - самостоятельная двигательная деятельность детей.

	У Ю П ОЛ ОВ И Н У Д НЯ	
--	---	--

Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

№№	Вид деятельности	Культурные практики
	Игры	игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др. сюжетные игры; - дидактические игры по ЗОЖ; - игровой самомассаж;

	ел ьн ос ть	<p>- народные малоподвижные и подвижные игры; совместная игра инструктора по физкультуре и детей; - игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие».</p>
	П ро ду кт ив на я де ят ел ьн ос ть	<p>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.</p>
	Ко м м ун ик ат ив на я де ят ел ьн ос ть	<p>беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте; речевые ситуации в физкультурной деятельности.</p>
	П оз на ва те ль но - ис сл ед ов	<p>- творчество во всех видах физкультурной деятельности.</p>

	а т е л ь с к а я д е я т е л ь н о с т ь	
	Ф из ич ес ка я д е я т е л ь н о с т ь	физические упражнения; разнообразные игры; - физкультурные досуги и развлечения; - спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.
	Ч те ни е ху до же ст ве нн ой ли те ра ту р ы	чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие

эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

аутомассаж;

азличные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;

сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;

одвижные и малоподвижные игры;

итмопластика;

амостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;

амостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;

амостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия:**

делять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

рганизовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

аспирять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

оощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

оздавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

оощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

нимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

оддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

е следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

едагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

оздание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

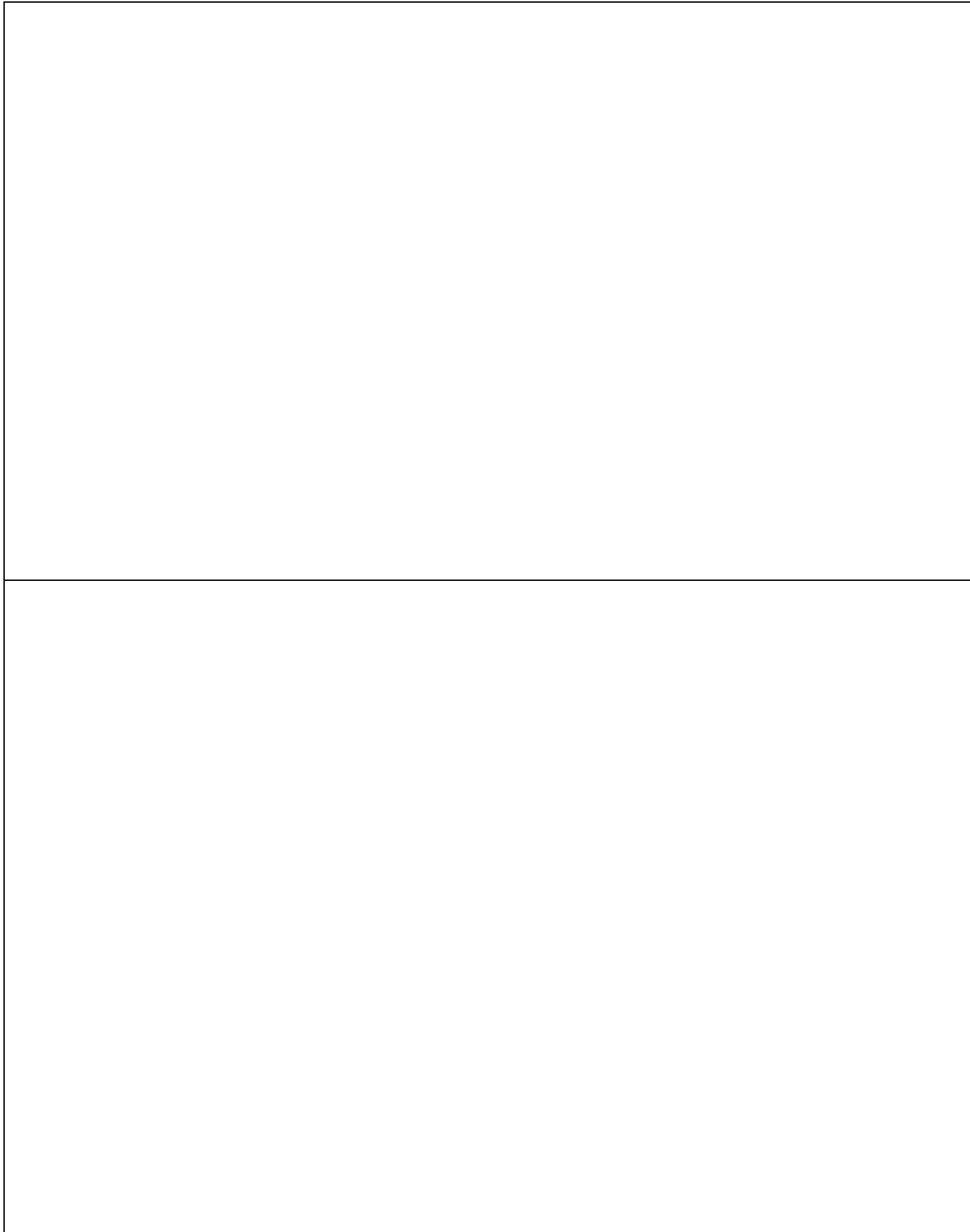
Особенности и формы взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся

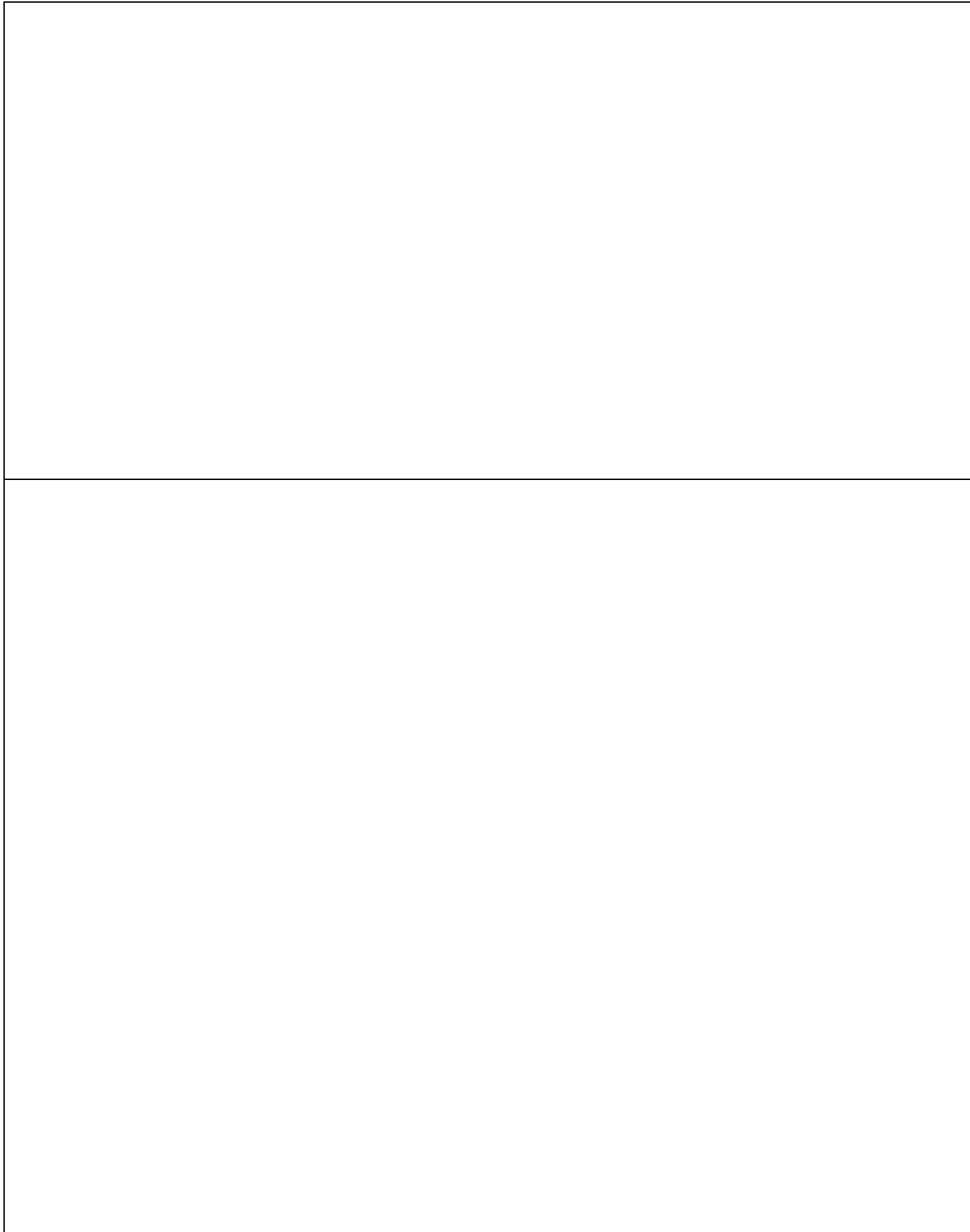
Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

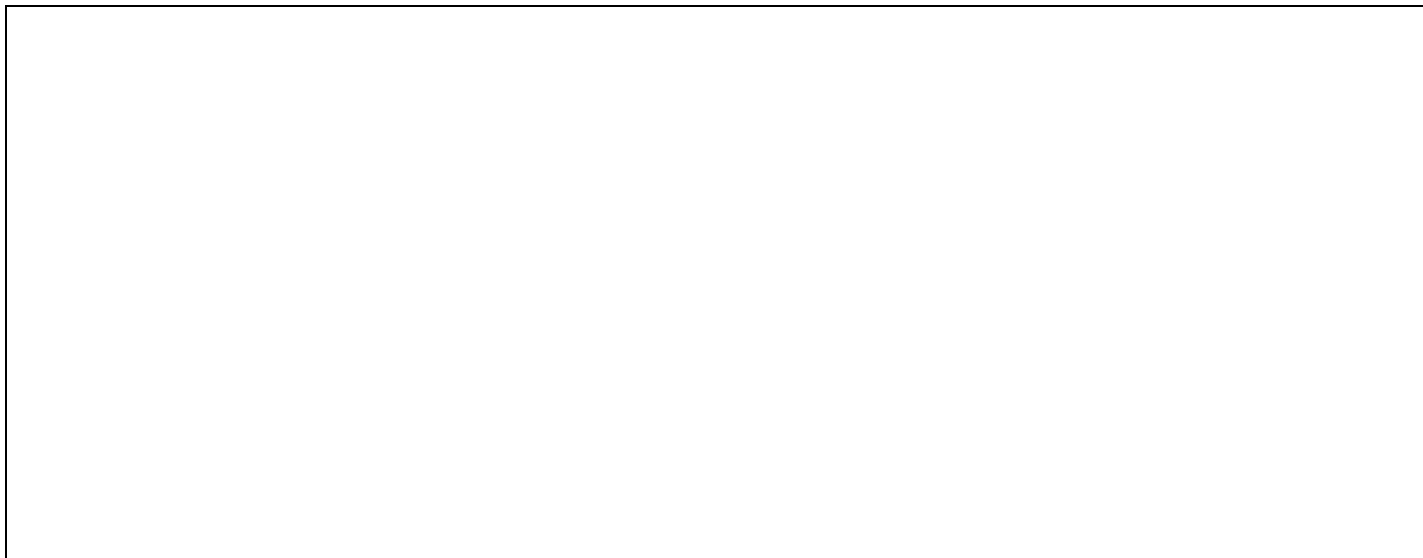
Цель взаимодействия
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
Задачи взаимодействия
<ol style="list-style-type: none">1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

<p>приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании интеллектуального развития личности ребёнка;</p> <p>открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;</p> <p>взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как основу индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;</p> <p>возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности развития детей.</p>
--

Направления взаимодействия







Формы взаимодействия:

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Консультация	«Новые формы проведения ГТО»
Октябрь	Родительское собрание Регистрация на портале ГТО	Сдача норм ГТО Консультирование родителей
Ноябрь	Досуговые мероприятия	«Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья!»

Б	ители лямы и	
Д ек аб рь	Проект	Зимняя Олимпиада» Отборочный тур «Мама, папа, Я – спортивная семья»
Я нв ар ь	Уча сти е в сор евн ова ния х	«Логовичок»
Ф ев ра ль	Физ кул ьту рны й дос уг	23 февраля
М ар т	Кон сул ьта ция	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
А пр ел ь	Кон сул ьта ция	Составление брошур
М ай	Ин фор мац ия для род ите лей	«Наши чемпионы»

2.9. Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей раннего возраста 2-3 года

Задачи сентября: Побуждать детей к двигательной активности. способствовать развитию координации общих движений. Обучить детей ходьбе и бегу стайкой за педагогом, ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; скатыванию мяча по наклонной доске, прокатыванию мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см); ползанию на четвереньках до погремушки 3-4 м, (взяв ее, выпрямиться), ходьбе по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м).						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Сентябрь № 1,2	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске			Ходьба по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м)
Сентябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м)
Задачи октября: Формировать умение ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое положение тела. Обучать ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через палки, кубы; бегу стайкой в заданном направлении; прокатыванию мяча педагогу двумя руками сидя и стоя(раст. 50-100 см); прыжкам на двух ногах на месте 10-15 раз, ходьбе наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см.						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии

Октябрь № 1-2	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча педагогу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Октябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении			Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча друг другу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в разных направлениях		Ползание по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Задачи ноября: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе на носках, ходьбе с переходом на бег; прокатыванию мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см), прокатыванию мяча под дугу, в воротца, ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в ползании по доске, лежащей на полу, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз.; ползанию по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Ноябрь № 1,2	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)	Ползание по доске, лежащей на полу		
Ноябрь № 3,4	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками			Ходьба по гимнастической скамейке

			сидя (раст. 50-100 см)			
Ноябрь № 5,6	Ходьба на носках	Бег между линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	Прокатывание мяча под дугу, в воротца		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Ноябрь № 7,8	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	Прокатывание мяча под дугу, в воротца		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст 10-20 см)	
Задачи декабря: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; бегу за катящимся мячом; остановке катящегося мяча.; перешагивании линий. Упражнять в ходьбе переходом на бег, ходьбе по гимнастической скамейке. Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Декабрь № 1,2	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	Остановка катящегося мяча		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст 10-20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 3,4	Ходьба с переходом на бег	Бег за катящимся мячом	Остановка катящегося мяча	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Декабрь № 5,6	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег за катящимся мячом	Передача мячей друг другу стоя			Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 7,8	Ходьба на месте,	Бег за катящимся	Передача мячей			Перешагивание

	приставным шагом вперед, в сторону, назад	мячом	друг другу стоя			линий
<p>Задачи января: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве. Обучать ходьбе с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое), бегу с переходом на ходьбу и обратно; бросанию мяча от груди двумя руками снизу и из-за головы; ползанию по гимнастической скамейке, прыжкам в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см. Упражнять в ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; перешагивании линий.</p>						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Январь № 1,2	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Январь № 3,4	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Январь № 5,6	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками из-за головы			Перешагивание линий
Январь № 7,8	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно		Ползание по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	

Задачи февраля: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе враспынную, непрерывному бегу в течении 20 сек; бросанию предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками; прыжкам вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; перешагиванию предметов выс. 10-15 см; ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в беге переходом на ходьбу и обратно, бросании мяча от груди двумя руками из-за головы.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Февраль № 1,2	Ходьба враспынную	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками из-за головы			Перешагивание предметов выс. 10-15 см
Февраль № 3,4	Ходьба враспынную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке		
Февраль № 5,6	Ходьба враспынную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Февраль № 7,8	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 20 сек		Ползание по гимнастической скамейке		Ходьба по извилистой дорожке 2-3 м

Задачм марта: укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Обучать ходьбе между предметами, непрерывному бегу в течении 30 сек, бросанию предмета вдаль двумя руками; проползанию под дугой (30-40 см); ходьбе между линиями. Упражнять в ходьбе заданном направлении; прыжках вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; ходьбе по извилистой дорожке 2-3 м.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Март № 1,2	Ходьба в	Непрерывный бег	Бросание		Прыжки вверх,	

	заданном направлении	в течении 20 сек	предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой		касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Март № 3,4	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 30 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой	Проползание под дугой (30-40 см)		
Март № 5,6	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течении 30 сек	Бросание предмета вдаль двумя руками			Ходьба по извилистой дорожке 2-3 м
Март № 7,8	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течении 30 сек		Проползание под дугой (30-40 см)		Ходьба между линиями
<p>Задачи апреля: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе по кругу по одному; непрерывному бегу в течении 40 сек, бросанию предмета вдаль одной рукой, влезанию на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом, подъему без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны. Упражнять в ходьбе между предметами, бросании предмета вдаль двумя руками, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз</p>						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Апрель № 1,2	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль двумя руками		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Апрель № 3,4	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой		Прыжки на двух ногах на месте	
Апрель № 5,6	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой			Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с

						положением рук в стороны
Апрель № 7,8	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек		Влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом		Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны
<p>Задачи мая: развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. Обучать ходьбе по кругу парами, взявшись за руки, медленному бегу на расстояние 40-80 м, перебрасыванию мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м, ловле мяча, брошенного педагогом с раст до 1 м, кружению на месте. Упражнять в ходьбе по кругу по одному, в прыжках в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см</p>						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Май № 1,2	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Май № 3,4	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м			Кружение на месте
Май № 5,6	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с раст	Влезание на лесенку-стремянку и		

			до 1 м	спуск с нее произвольным способом		
Май № 7,8	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с раст до 1 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	

. Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей младшей группы 3-4 года.

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
	Построение	Ходьба в заданном	Бег группами за	Ходьба высоко	Ползание на		

врассыпную	направлении небольшими группами	направляющим	поднимая колени, перешагивая предметы	четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
Построение в колонну по	Ходьба в заданном направлении	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20		Прокатывание двумя руками	

одному	небольшими группами Ходьба на носках		см. дл 2-2,5 м обычным шагом		большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах на месте
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
Построение в шеренгу Повороты направо и налево	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее	Скатывание мяча по наклонной доске	

	переступанием	Ходьба на носках	Бег на носках		встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске
	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске
	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на	Прыжки на двух ногах продвигаясь

		ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег на носках		расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		вперед на 2-3 м
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		

Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках е за катящимся мячом		
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	

		Ходьба на носках					
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца		
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте	
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	
Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	
Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугу		
Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	
Построение в шеренгу Повороты направо и налево	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	

	переступанием					
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске		Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске		Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске		Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек		Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60 сек		Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек		Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см

Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
Построение в круг	Ходьба друг за	Бег вдоль одной	Ходьба по		Бросание мешочка	

по ориентирам	другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	линии Бег в теч. 50-60 сек	наклонной доске		в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
Построение в	Ходьба друг за	Бег между двух		Влезание на	Подбрасывание	

колонну по одному	другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	линий Бег на носках		лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	мяча вверх и ловля его	
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см

Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах	
Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на	

						уровне глаз ребенка, с раст.1,5 м	
Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м				Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст.1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м				Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст.1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру				Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Метание вдаль	
Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Метание вдаль	
Построение в колонну по	Ходьба с выполнением	Медленный бег 120-150 м				Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см

одному	заданий (присесть, встать, идти дальше)					
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см
Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см

обучение	
повторение	
закрепление	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
--	--

Музыкально- ритмические упражнения Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим 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 зайчонок и т.д)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Февраль	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей средней группы 4-5 лет

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП средняя группа 4-5 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте
	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по	Бег в колонне по одному	Ходьба по доске с мешочком на		Прокатывание мяча между	

	одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на носках	голове		линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-другой	
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по		

	перестроение в колонну по одному	Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на носках Бег высоко поднимая колени		наклонной доске		
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево

		стопы				
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая	

	перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на носках Бег обегая предметы			кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь

		приставным шагом по шнуру					
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу		
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу		
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу		
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	

		положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной					
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога		
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская	Удержание обруча, катящегося от педагога		

		Ходьба перешагивая предметы	Бег на месте		реек		
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	
Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по	Ходьба по скамье с		Прокатывание		

шеренгу, перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	предметом в руках		обруча друг другу в парах	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1- 2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1- 2 рейки		Перепрыгивание через шнур
Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по		Переход по		Перепрыгивание

	шеренгу, перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	одному Бег на носках Бег в парах		гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		через шнур
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об	

	колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег высоко поднимая колени		ладони	пол	
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	

	спиной						
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу		
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий	

	Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег меняя направление движения и темп			кругу	раст, между ними 40-50 см
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	

		Ходьба в противоположную сторону	1-1,5 мин				
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на пояс		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на пояс		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на пояс		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	

		чередовании с бегом, прыжками					
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз	Прыжки в длину с места	

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег высоко поднимая колени			подряд	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки	

		развести), за спиной					
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп	

Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
Построение в	Ходьба обычная, в	Медленный бег			Бросание вдаль	

колонну по росту	колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	150-200 м			
------------------	--	-----------	--	--	--

Обозначения

обучение	
повторение	
закрепление	

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ритмическая 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, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
---	---

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час (участник в качестве зрителя)

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин

День здоровья

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 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

Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФООП детей старшей группы 5-6 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой	

	колонну по одному	колен	перестроением на ходу в пары			левой)	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони		
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь

	перестроение в колонну по одному	подниманием колен	Бег с перестроением на ходу в пары				
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
	Построение по росту, поддерживая равновесие в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге

	колонне	Ходьба с высоким подниманием колен	поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья				
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя		Передача мяча друг другу стоя в разных	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над

	равновесие в колонне	Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	на скамье		построениях	головой, за спиной
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии

		в сторону (направо и налево)				
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	

Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на	Ползание на четвереньках змейкой между		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Непрерывный бег 1,5-2 мин	лежащей на полу доске	кеглями		
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место

	колонну по одному		ведущих				
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	
	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза

		<p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба в полуприсяде</p> <p>Ходьба мелким и широким шагом</p>	<p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Непрерывный бег 1,5-2 мин</p>				
	Построение в круг	<p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба в полуприсяде</p> <p>Ходьба мелким и широким шагом</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Непрерывный бег 1,5-2 мин</p>		Проползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
	Построение в круг	<p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба в полуприсяде</p> <p>Ходьба мелким и широким шагом</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Непрерывный бег 1,5-2 мин</p>		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	
	Построение по росту,	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15

	поддерживая равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				раз
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	

Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	
Построение по росту,	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за	Прыжки на одной ноге правой и

	поддерживая равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			головы	левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		
	Построение по росту, поддерживая равновесие в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат,

	колонне	Ходьба с перекатом с пятки на носок	поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				кубик
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами

Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы	
Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	
Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места
Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание по скамейке на четвереньках	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки,	Прыжки в длину с места

	равновесие в колонне	Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		назад	шишки, мячи, другие)	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка	Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега

	колонну по одному		2x10				
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
	Построение по росту,	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному			Перебрасывание мяча из одной	Прыжки со скакалкой:

	поддерживая равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		руки в другую	перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
	Построение по росту,	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному	Ласточка на ограниченной		Подбрасывание и ловля мяча одной	Прыжки со скакалкой:

поддерживая равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	опоре	рукой 4-5 раз подряд	перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
----------------------------------	--	--	-------	----------------------	--

Обозначения

обучение	
закрепление	
повторение	

Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучку», 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

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
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
Декабрь	

Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
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
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м

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
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	
День здоровья 1 раз в квартал	

Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	
--	--

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФООП детей подготовительной к школе группе 6-7 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспыленную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх по земле и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
	Быстрое и самостоятельное	Ходьба обычная Ходьба	Бег в колонне по	Подпрыгивание	Ползание на четвереньках	Бросание мяча вверх по	

	тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	ба гимн асти ческ им шаго м	одно му Бег врас сып ную	одно й ноге, прод вига ясь впер ед, друг ой ного й каты пере д собо й наби вной мяч	ьках по гимн асти ческ ой скам ейке впер ед и наза д	земл ю и ловл я его двум я рука ми не мене е 20 раз подр яд	
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по	Ходь ба обы чная Ходь ба гимн асти ческ им шаго м	Бег в коло нне по одно му Бег врас сып ную	Под прыг иван ие на одно й ноге, прод вига ясь впер ед,	Полз ание на четв ерен ьках по гимн асти ческ ой скам ейке	Брос ание мяча ввер х о земл ю и ловл я его одно й руко й не	

				й наби вной мяч			рук
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	Ходь ба обы чная Ходь ба гимн асти ческ им шаго м Ходь ба скре стны м шаго м	Бег в коло нне по одно му Бег врас сып ную			Брос ание мяча ввер х о земл ю и ловл я его одно й руко й не мене е 10 раз подр яд	Подп рыги вани я на двух нога х смещ ая ноги впра во- влев о, впер ед- наза д с движ ения ми рук
	Быст рое и само стоя тель	Ходь ба обы чная Ходь ба	Бег пара ми		Полз ание по гимн асти ческ		Подп рыги вани я на двух нога

	ное пост роен ие в коло нну по два	гимн асти ческ им шаго м Ходь ба скре стны м шаго м			ой скам ейке на жив оте	х смещ ая ноги впра во- влев о, впер ед- наза д с движ ения ми рук
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по два	Ходь ба обы чная Ходь ба гимн асти ческ им шаго м Ходь ба скре стны м	Бег пара ми		Полз ание по гимн асти ческ ой скам ейке на жив оте	Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у сидя по- туре цки

		шаго м				
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по два	Ходь ба обы чная Ходь ба гимн асти ческ им шаго м Ходь ба скре стны м шаго м	Бег пара ми	Стой ка на носк ах	Полз ание по гимн асти ческ ой скам ейке на жив оте	Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у сидя по- туре чки
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло	Ходь ба обы чная Ходь ба гимн асти ческ им шаго	Бег пара ми	Стой ка на носк ах	Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у	Впр ыгив ание на пред меты высо той 30 см с разбе

	нну по два	м Ходьба скрестным шагом				сидя по-турецки	га 3 шага
	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с оставкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с оставкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание	Впрыгивание на предметы

	тель ное пост роен ие в круг	ба спин ой впер ед	сигн алу		ческ ой скам ейке на спин е, отта лжив аясь рука ми и нога ми	ыван ие мяча друг друг у лежа на жив оте	меты высо той 30 см с разбе га 3 шага
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в круг	Ходь ба обы чная Ходь ба спин ой впер ед	Бег с оста новк ой по сигн алу		Полз ание по гимн асти ческ ой скам ейке на спин е, отта лжив аясь рука ми и нога ми	Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у лежа на жив оте	Подп рыги вани я ввер х из глуб окого прис яда

	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча другому лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и построение	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда

	из одно й шере нги в две						
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу Расч ет на 1-2 и пере стро ение из одно й шере нги в две	Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами	Бег пара ми	Стой ка на одно й ноге, закр ыв по сигн алу глаза		Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у лежа на спин е	

	Быстрое и самостоятельное построение из одной шернги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг у друга лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
	Быстрое и самостоятельное построение	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку	Передача и перебрасывание мяча друг	Прыжки на одной ноге, другой толкая

<p>ие в коло нну по одно му Пере стро ение из одно й коло нны в коло нну по 2, на ходу</p>				<p>до верх а и спус к с нее чере дую щим ся шаго м одно имен ным спос обом</p>	<p>друг у лежа на спин е</p>	<p>я пере д собо й каме шек</p>
	<p>Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну</p>	<p>Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами</p>	<p>Бег трой ками</p>	<p>Стой ка на одно й ноге, закр ыв по сигн алу глаза</p>	<p>Влез ание на гимн асти ческ ую стен ку до верх а и</p>	<p>Пры жки на одно й ноге, друг ой толка я пере д</p>

	по одно му Пере стро ение из одно й коло нны в коло нну по 2, на ходу				спус к с нее чере дую щим ся шаго м одно имен ным спос обом		собо й каме шек
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами	Бег трой ками	Стой ка на одно й ноге, закр ыв по сигн алу глаза	Влез ание на гимн асти ческ ую стен ку до верх а и спус к с нее	Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у в ходь бе	

	Пере стро ение из одно й коло нны в коло нну по 2, на ходу				чере дую щим ся шаго м одно имен ным спос обом		
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му Пере стро ение	Ходь ба с закр ыты ми глаза ми	Бег четв ерка ми	Стой ка на одно й ноге, закр ыв по сигн алу глаза		Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у в ходь бе	Пры жки в длин у с мест а на соре внов ание

	из одно й коло нны в коло нну по 2, на ходу						
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му Пере стро ение из одно й	Ходь ба с закр ыты ми глаза ми	Бег четв ерка ми	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с пере шаги вани ем посе реди не палк и		Пере дача и пере брас ыван ие мяча друг друг у в ходь бе	Пры жки в длин у с мест а на соре внов ание

	коло нны в коло нну по 2, на ходу					
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му Пере стро ение из одно й коло нны в	Ходь ба с закр ыты ми глаза ми	Бег четв ерка ми	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с пере шаги вани ем посе реди не палк и	Влез ание на гимн асти ческ ую стен ку до верх а и спус к с нее чере дую щим ся шаго м разн оиме нны	Пры жки в длин у с мест а на соре внов ание

	коло нну по 2, на ходу				м спос обом		
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза д	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с пере шаги вани ем посе реди не палк и	Влез ание на гимн асти ческ ую стен ку до верх а и спус к с нее чере дую щим ся шаго м разн оиме нны м спос обом		

	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуя шаг	Прокатывание и перебрасывание друг друга набивных мячей	
	Быстрое и самостоятельное	Ходьба приставными шагами	Медленный бег до 2-3			Прокатывание и перебрасывание	Прыжки в длину с разбега

	ное пост роен ие в коло нну по одно му	ми наза д	мин			быван ие друг друг у наби вных мяче й	га на соре внов ание
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза д	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с прол езан ием в обру ч		Про каты вани е и пере брас ыван ие друг друг у наби вных мяче й	Пры жки в длин у с разбе га на соре внов ание
	Быст рое и само стоя тель ное	Ходь ба прис тавн ыми шага ми	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой		Пере брас ыван ие мяча друг друг	Пры жки в длин у с разбе га на

	построение в колонну по одному	назад		скамейка с пролезанием в обруч		у снизу	соревнование
	Быстрое самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями руками	Бег в сочетании с прыжками (с линиями на линиию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу у снизу	
	Быстрое	Ходьба в	Бег в			Перебрас	Прыжки

	и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	соче тани и с пры жка ми (с лини и на лини ю, из кру жка в кру жок)			ыван ие мяча друг у сниз у	в высо ту с мест а на соре внов ание
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро	Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	Бег в соче тани и с пры жка ми (с лини и на лини ю, из			Пере брас ыван ие мяча друг у от груд и	Пры жки в высо ту с мест а на соре внов ание

	ение в коло нну по одно му		кру жка в кру жок)				
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин		Пере леза ние с прол ета на прол ет гимн асти ческ ой стен ки по диаг онал и	Пере брас ыван ие мяча друг друг у от груд и	Пры жки в высо ту с мест а на соре внов ание
	Быст рое и само	Ходь ба в прис яде с	Мед ленн ый бег	Ходь ба по гимн	Пере леза ние с	Пере брас ыван ие	

<p>стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му</p>	<p>разл ичн ыми дви жен иями рук</p>	<p>до 2- 3 мин</p>	<p>асти ческ ой скам ейке с прис едан ием и пово рото м круг ом</p>	<p>прол ета на прол ет гимн асти ческ ой стен ки по диаг онал и</p>	<p>мяча друг друг у от груд и</p>		
<p>Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в</p>	<p>Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук</p>	<p>Мед ленн ый бег до 2- 3 мин</p>	<p>Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с прис едан ием и пово рото</p>	<p>Пере леза ние с прол ета на прол ет гимн асти ческ ой стен ки по</p>	<p>Пере брас ыван ие мяча друг друг у свер ху двум я рука ми</p>		

	коло нну по одно му			м круг ом	диаг онал и		
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке с прис едан ием и пово рото м круг ом		Пере брас ыван ие мяча друг друг у свер ху двум я рука ми	Пры жки в высо ту с разбе га на соре внов ание
	Быст рое и само стоя тель	Ходь ба прис тавн ыми шага	Бег высо ко подн имая коле			Пере брас ыван ие мяча друг	Пры жки в высо ту с разбе

	ное пост роен ие в круг Пере стро ение из одно го круг а в	ми наза д	ни, стар аясь косн утьс я коле ням и ладо ней согн утых в локт ях рук		друг у свер ху двум я рука ми	га на соре внов ание
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в круг Пере стро ение из одно	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза д	Бег высо ко подн имая коле ни, стар аясь косн утьс я коле ням и ладо		Пере брас ыван ие мяча друг друг у одно й руко й от плеч а	Пры жки в высо ту с разбе га на соре внов ание

	го круг а в		ней согн утых в лок т ях рук			
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в круг Пере стро ение из одно го круг а в	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза д	Бег высо ко подн имая коле ни, стар аясь косн утьс я коле ням и ладо ней согн утых в лок т ях рук		Про леза ние в обру ч разн ыми спос обам и	Пере брас ыван ие мяча друг друг у одно й руко й от плеч а
	Быст рое	Ходь ба с	Бег высо		Про леза	Пере брас ы пры жки

	и само стоя тель ное построение в круг Пере строение из одного круга в	закр ыты ми глаза ми	ко подн имая коле ни, стар аясь косн утьс я коле ням и ладо ней согн утых в локт ях рук		ние в обру ч разн ыми спос обам и	ыван ие мяча друг у одно й руко й от плеч а	с коро ткой скака лкой: пры жки на двух нога х с пром ежут очны ми пры жкам и и без них
	Быст рое и само стоя тель ное построение в круг Пере	Ходь ба с закр ыты ми глаза ми	Бег высо ко подн имая коле ни, стар аясь косн утьс я	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке прис едая на	Про леза ние в обру ч разн ыми спос обам и		Пры жки с коро ткой скака лкой: пры жки на двух нога

				одно й ноге, друг ую прон ося прям ой впер ед сбок у			х с пром ежут очны ми пры жкам и и без них
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в круг Пере стро ение из одно го круг а в	Ходь ба с закр ыты ми глаза ми	Бег высо ко подн имая коле ни, стар аясь кошн утьс я коле ням и ладо ней согн утых в	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке прис еда на одно й ноге, друг ую прон ося прям		Пере дача мяча с отск оком от пола из одно й руки в друг ую	Пры жки с коро ткой скака лкой: пры жки на двух нога х с пром ежут очны ми пры жкам и и

			лок т я х рук	ой впер ед сбок у			без них
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке прис еда на одно й ноге, друг ую прон ося прям ой впер ед сбок у	Лаза нье по вере вочн ой лест нице	Пере дача мяча с отск оком от пола из одно й руки в друг ую	
	Быст рое	Ходь ба в	Мед ленн	Ходь ба	Лаза нье	Пере дача	

<p>и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му</p>	<p>прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук</p>	<p>ый бег до 2-3 мин</p>	<p>по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейке прям о</p>	<p>по вере вочн ой лест нице</p>	<p>мяча с отск оком от пола из одно й руки в друг ую</p>	
<p>Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро</p>	<p>Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами</p>	<p>Мед ленн ый бег до 2-3 мин</p>	<p>Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейке прям</p>	<p>Лаза нье по вере вочн ой лест нице</p>	<p>Мет ание в цель из поло жен ия стоя на коле нях</p>	

	ение в коло нну по одно му			о		
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами	Бег с захл есты вани ем голе ни наза д	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейке прям о		Мет ание в цель из поло жен ия стоя на коле нях
	Быст рое и само	Ходь ба обы чная	Бег с захл есты вани			Мет ание в цель Пры жки с коро

<p>стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му</p>	<p>Ходь ба с выпа дами</p>	<p>ем голе ни наза д</p>			<p>из поло жен ия стоя на коле нях</p>	<p>ткой скака лкой: пры жки с ноги на ногу</p>
<p>Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в</p>	<p>Ходь ба обы чная Ходь ба с выпа дами</p>	<p>Бег с захл есты вани ем голе ни наза д</p>	<p>Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейке боко м</p>			<p>Пры жки с коро ткой скака лкой: пры жки с ноги на ногу</p>

	коло нну по одно му						
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба обы чная Ходь ба спин ой впер ед	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейке боко м		Мет ание в цель из поло жен ия сидя	Пры жки с коро ткой скака лкой: пры жки с ноги на ногу
	Быст рое и само стоя тель	Ходь ба обы чная Ходь ба	Мед ленн ый бег до 2- 3	Ходь ба по узко й рейк	Вып олне ние упра жне ний	Мет ание в цель из поло	

	ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	спин ой впер ед	мин	е гимн асти ческ ой скам ейке боко м	на кана те (захв ат кана та ступ нями ног, выпр ямле ние ног с одно врем енны м сгиб ание м рук, пере хват ыван ие кана та рука ми)	жен ия сидя	
	Быст рое и	Ходь ба обы	Мед ленн ый		Вып олне ние	Мет ание в	Пры жки с

	<p>самостоятельное построение в шеренгу. Построение в колонну по одному</p>	<p>чная Ходьба спиной вперед</p>	<p>бег до 2-3 мин</p>	<p>упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)</p>	<p>цель из положения сидя</p>	<p>короткой скалкой: бег со скалкой</p>
--	---	--	-----------------------	---	-------------------------------	---

	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Выбор упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната	Метание в даль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
--	--	---------------------------------	--------------------------	--	----------------	---

					та рука ми)		
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза д	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам ейке на кажд ый шаг высо ко подн имая прям ую ногу и дела я под ней хлоп ок		Мет ание вдал ь	Пры жки с коро ткой скака лкой: бег со скака лкой
	Быст рое	Ходь ба	Мед ленн	Ходь ба		Мет ание	Пры жки

	и само стоя тель ное пост роен ие в коло нну по одно му	прис тавн ыми шага ми наза д	ый бег до 2- 3 мин	по гимн асти ческ ой скам ейке на кажд ый шаг высо ко подн имая прям ую ногу и дела я под ней хлоп ок		вдал ь	через обру ч, вращ ая его как скака лку
	Быст рое и само стоя тель ное пост	Ходь ба прис тавн ыми шага ми наза	Мед ленн ый бег до 2- 3 мин	Ходь ба по гимн асти ческ ой скам	Влез ание по кана ту на дост упну ю		Пры жки через обру ч, вращ ая его

	роение в колонну по одному	д		ейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая подней хлопок	высоту		как скакалку
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку

	му					
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель
	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба в присяде с различными движениями	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание

	шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	рук				под вращ ающ ейся скака лкой	
	Быст рое и само стоя тель ное пост роен ие в шере нгу. Пере стро ение в коло нну по одно му	Ходь ба в прис яде с разл ичн ыми дви жен иями рук	Бег выб расы вая пря мые ноги впер ед			Забр асыв ание мяча в баск етбо льную корз ину	Пры жки через длин ную скака лку: проб еган ие под вращ ающ ейся скака лкой

	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическая Шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическая Шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги меш	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	

				очек с песком		
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическая Шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель
	Быстрое и самостоятельное построение	Ходьба обычная Ходьба гимнастическая	Бег в колонне по одному	Прыжки на одной ноге вперед		Катание мяча правой и левой ногой Прыжки через длинную скакалку:

	построение в колонну по одному	астическим шагом	Бег враспынную	ед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		ногой прямой в цель	прыжки через вращающуюся скакалку с места
	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места

			нию к дви жен ию)			
			Бег из разн ых исхо дны х поло жен ий (леж а на жив оте, нога ми по напр авле нию к дви жен ию)			Ката ние мяча прав ой и лево й ного й меж ду пред мета ми Веде ние мяча , прод вига ясь меж ду пред мета ми
			Пры жки через длин ную скака лку: пры жки через вращ ающ уюся скака лку с мест а			
			Бег	Ходь		Ката

		из разн ых исхо дны х поло жен ий (леж а на жив оте, нога ми по напр авле нию к дви жен ию)	ба по шну ру, опир аясь на стоп ы и ладо ни	ние мяча прав ой и лево й ного й меж ду пред мета ми Веде ние мяча , прод вига ясь меж ду пред мета ми	
		Бег из разн ых исхо дны х поло	Ходь ба по шну ру, опир аясь на	Ката ние мяча прав ой и лево й ного	Пры жки через длин ную скака лку: вбега

			жен ий (сид я по- туре цки)	стоп ы и ладо ни		й меж ду пред мета ми Вед ние мяча , прод вига ясь меж ду пред мета ми	ние под вращ ающ уюся скака лку- пры жок- выбе гани е
			Бег из разн ых исхо дны х поло жен ий (сид я по- туре цки)	Ходь ба по шну ру, опир аясь на стоп ы и ладо ни		Ката ние мяча прав ой и лево й ного й друг друг у	Пры жки через длин ную скака лку: вбега ние под вращ ающ уюся скака лку-

						прыжок-выбегание
		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг друга	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
		Бег из разных исходных	Кружение с закрытыми глазами		Катание мяча правой и левой	Прыжки через длинную скакалку:

		положеный (лежа на спине, головой к направлению бега)	ми, оставкой и сохранением заданной позы		ногий друг другу	пробегание под вращающейся скакалкой парами
		Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, оставкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами

			авле нию бега				
			Бег из разн ых исхо дны х поло жен ий (леж а на спин е, голо вой к напр авле нию бега	Посл е бега, пры жков , круж ения оста новк а и выпо лнен ие ласт очки		Веде ние мяча по круг у	Пры жки через длин ную скака лку: проб еган ие под вращ ающ ейся скака лкой пара ми
			Чел ночн ый бег 3x10	Посл е бега, пры жков ,		Веде ние мяча по круг у	

				круж ения оста новк а и выпо лнен ие ласт очки		
			Чел ночн ый бег 3x10	Посл е бега, пры жков , круж ения оста новк а и выпо лнен ие ласт очки	Веде ние мяча с выпо лнен ием зада ний (пов орот ом, пере даче й друг ому	

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки

	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двушажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу)	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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача 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 т.п.) 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
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин
День здоровья 1 раз в квартал

Туристические прогулки и экскурсии
время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая
продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин
перерыв не менее 10 мин

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге

Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу

Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две

Размыкание и смыкание приставным шагом

Повороты направо налево, кругом

Повороты во время ходьбы на углах площадки

Ходьба в различных построениях

Ш. Организационный раздел

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).

Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.

Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;

возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

задачи Программы для разных возрастных групп;

возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно

		- оздоровительной среды
	Содержательно-насыщенная	Группы оснащены физкультурными игровыми оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инве

	<p>нтар ь. Все это обес печи вает: - игро вую, позн авате льну ю, иссл едов атель скую и твор ческ ую акти внос ть дете й всех катег орий и возра стны х груп п; - двиг атель ную акти внос ть, в том числ е разв итие круп</p>
--	---

	<p>ной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</p> <p>- возможность самовыражения</p>
--	--

		<p>детей. Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с различными материалами.</p>
	Трансформ	Предполагается

	ируем ость	я возм ожно сть изме нени й пред метн о- прос тран ствен ной сред ы физк ульту рног о зала и груп п в завис имос ти от обра зоват ельн ой ситу ации, в том числ е от меня ющи хся инте ресо в и возм ожно стей дете й.
--	-----------------------	--

	Полифункциональность	Планирование образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено: - возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды
--	-----------------------------	---

	<p>физк ульт урно го зала, напр имер , детск ой мебе ли (по пря мому назн ачен ию и для игры), мягк их игро вых моду лей, игро вых шир м, мягк их мато в, кото рые такж е испо льзуе тся в разл ичны х вида х двиг атель</p>
--	---

	<p>ной деяте льно сти. - нали чие в физк ульт урно м зале или груп пе поли функ цион альн ых пред мето в, приг одны х для испо льзов ания в разн ых вида х двиг атель ной акти внос ти (в том числ е в качес тве пред мето в- заме</p>
--	--

		стите лей в подв ижн ых игра х).
	Вари ативн ость	Пред усмо трен о: - нали чие в физк ульту рном зале и груп пах разл ичны х прос тран ств (для подв ижн ых игр, само стоят ельн ой физк ульту рно- оздо рови тель ной деяте льно сти и пр.), а

	<p>также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; - периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих</p>
--	--

		ующ их игро вую, двиг атель ную и позн авате льную ю акти внос ть дете й.
	Досту пност ь	Пред усмо трен о: - дост упно сть для восп итан нико в, в том числ е дете й с огра ниче нны ми возм ожно стям и здор овья и дете й-

	<p>инва лидо в, всех поме щени й, где осуш ествл яется обра зоват ельн ая деяте льно сть по физи ческ ому разв итию дошк ольн иков; - своб одны й дост уп дете й, в том числ е дете й с огра ниче нны ми возм ожно стям и здор овья,</p>
--	--

		к игра м, игру шкам , мате риал ам, посо биям , обес печи ваю щим все осно вные виды детск ой акти внос ти; - испр авно сть и сохр анно сть мате риал ов и обор удов ания.
	Безоп аснос ть	Пред усмо трен о: - соот ветст вие всех элем

	<p>енто в разв иваю щей пред метн о- прос тран ствен ной физк ульту рно- оздо рови тель ной сред ы треб ован иям по обес пече нию наде жнос ти и безо пасн ости их испо льзов ания.</p>
--	---

**Материально-техническое обеспечение Программы,
обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и

гигиенических нормативов.

Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

Вид помещения	Оснащение
Групповые комнаты	В Центрах двигательной активности: - мячи; - обручи; - кегли; - ленты, шнур; - мешочки с песком; - гимнастические палки; - скакалки; - малые мячи.
Спальные помещения	Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.
Физкультурный зал	Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений): Гимнастическая стенка. Скамейки. Спортивные маты, тоннели для пролезания. Обручи разного диаметра. Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие. Кегли, кубики, фишки-ограничители. Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий Гимнастические палки, скакалки. Клюшки, кольцобросы, мишени. Боулинг (10 кеглей и 2 шара). Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости. Музыкальный центр. Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы: контактные коврики и дорожки, дорожки со следами, игольчатые мячи, тренажеры для коррекции плоскостопия.
Прогулочные участки (на каждую группу)	Лазы, лестницы, скамейки. Горки, карусели.

	<p>Детские игровые комплексы. Спортивное оборудование. Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки. Комплекты малых архитектурных форм.</p>
Спортивная площадка (на территории ДОО)	<p>Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена: лестницами; -поручнями; -мягким покрытием; -бревном для развития равновесия.</p>
Кабинет инструктора по физкультуре	<p>Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Материалы по опыту работы педагогов. Картотеки: - утренней гимнастики; - дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - коррекционно-оздоровительной гимнастики; подвижных игр и игр малой подвижности. Пособия для занятий. Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми. Игровой материал. Письменный стол, стул.</p>

Методическое обеспечение Программы

Методические пособия	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. - М.: ИД «Цветной мир», Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. - Орел, ОГУ, 2004. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. - М.: Флинта: Наука, 2002. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. - Москва, 2005. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.</p>
-----------------------------	---

	<p>Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004.</p> <p>Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / А.А. Ошкина. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2013.</p> <p>Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2015</p> <p>Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.: Школьная пресса, 2008.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. - М.: Академия, 2009.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. - М.: Просвещение, 2008.</p> <p>Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учрежд.: в 3 ч. – М.: Владос, 2014.</p>
<p>Оздоровление</p>	<p>Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века. - М., 2000.</p> <p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М: Сфера, 2017.</p> <p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012.</p> <p>Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.</p> <p>Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: Творческий центр, 2003.</p> <p>Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера, 2009.</p> <p>Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград,</p> <p>Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.</p> <p>Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008.</p>

	<p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. - Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДО. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017.</p> <p>Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. - М.2007.</p> <p>Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.</p>
Гимнастика	<p>Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет. - Физкультура и спорт, 2007.</p> <p>Волова И.Н., Ефимова И.В., Карпова М.В.: Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная. - Волгоград, Учитель, 2020.</p> <p>Ковалько В.И. Азбука физкультурминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008.</p> <p>Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет. Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.</p> <p>Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.</p> <p>Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.</p> <p>Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2021.</p>
Игры	<p>Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.</p> <p>Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.</p>

	<p>Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.</p> <p>Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи. - Волгоград: Учитель, 2014.</p> <p>Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Детство-Пресс.-</p> <p>Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В. и др. «Образовательный квест - современная интерактивная технология» // «Современные проблемы науки и образования». –2015. - № 1-2.</p> <p>Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2013.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2010.</p> <p>Шейна Л.И. Квесты как новая форма взаимодействия взрослых и детей [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – с. 439–441.</p>
<p>Двигательная деятельность</p>	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.</p> <p>Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Физкультура и Спорт, 2009.</p> <p>Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008.</p> <p>Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. – М.: Белый ветер, 2015.</p> <p>Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.</p> <p>Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. - Волгоград, 2009.</p> <p>Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.</p> <p>Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Детство-Пресс. 2013</p> <p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.</p> <p>Хацкалёва Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики.- Спб, 2013.</p>

<p>Младенческий и ранний возраст</p>	<p>Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2–4 лет.</p> <p>Красикова И. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Корона принт, 2000.</p> <p>Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. - М.: Мозаика-Синтез, 2007.</p> <p>Теплюк С.Н. Ребенок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов. М.: Мозаика-Синтез, 2008.</p> <p>Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. (0-3 года). – М.: Мозаика-Синтез, 2012.</p> <p>Четвертаков К.В. Играем вместе. Развивающие игры для малышей и их родителей. – М.: Сфера, 2015.</p> <p>Лункина Е.Н. Растим малыша 2-3 лет. – М.: Сфера, 2009.</p> <p>Кривенко Е.Е. Адаптационные игры для детей раннего возраста. – М.: Цветной мир, 2018.</p> <p>Ветрова В. Во что играть с ребенком до трёх лет. - М: Сфера,</p>
<p>Коррекционная педагогика</p>	<p>Колчина Н.И., Матвеева Н.Г., Журавлева Г.Н.: Программа «Летний отдых и оздоровление дошкольников. Первые шаги к инклюзии». – М: Детство-Пресс, 2017.</p> <p>Ребенок в инклюзивном дошкольном учреждении: методическое пособие / Под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: РУДН, 2010.</p> <p>Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2011.</p> <p>Староверова М.С., Ковалев Е.В., Захарова А.В. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. – М.: Владос, 2011.</p> <p>Соловьева С.В. Проектирование индивидуальных образовательных программ для детей с ОВЗ / Методические рекомендации. - 2 издание, дополн. и перераб. – Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2011.</p>

3.4. Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами

М е с я ц	Мероприятия
С е н т я	1. Составление совместного с воспитателями плана спортивных праздников, развлечений и др. мероприятий.

б р ь	2. Обсуждение сценариев осенних спортивных праздников, распределение ролей, назначение ответственных за проведение. 3. Помощь воспитателей при проведении диагностики.
О к т я б р ь	1. Консультация «Развитие физических качеств у дошкольников в процессе проведения утренней гимнастики».
Н о я б р ь	1. Совместное обсуждение новогоднего сценария, назначение ответственных, распределение ролей.
Д е к а б р ь	1. Совместная с воспитателями и специалистами разработка индивидуальных маршрутов для часто болеющих детей. 2. Совместная с педагогами подготовка (организационные моменты, оформление, репетиции, изготовление атрибутов) и проведение праздника «Новый год».
Я н в а р ь	
Ф е в р а л ь	1. Консультация «Использование общеразвивающих упражнений и основных движений в самостоятельной двигательной деятельности детей». 2. Совместная деятельность с воспитателями по разучиванию и закреплению у детей спортивных движений к праздникам и развлечениям.
М а р т	1. Консультация «Фитбол-гимнастика как средство оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста».
А п р е л ь	1. Совместная с воспитателями и музыкальным руководителем подготовка и проведение Выпускного утренника.
М а й	совместное проведение мониторинговых мероприятий по физическому развитию воспитанников. совместное с коллегами подведение итогов работы: результаты, достигнутые за год, нереализованные задачи Программы, причины невыполнения, перспективы на новый учебный год.

V. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного

образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об

о

с 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

н 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

г 6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

н 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

х 8. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

а 9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

Цель Программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

е **Основные задачи:**

б 1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.

е 2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.

к 3. Формировать начальные представления о видах спорта.

а 4. Развивать физические качества дошкольников.

5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

б 6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

с **Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:**

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.

й

с

к

о

й

Ф

2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

В **Приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 2-х лет до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Определение уровня физической подготовленности дошкольников

Диагностика осуществляется по методике И.И. Малозёмовой.

Источник: Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон.дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.

Диагностические мероприятия проводят два раза в год: в сентябре и в мае.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

I. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели прыжков в длину с места, метание вдаль.

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

Низкий уровень - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика тестирования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяв руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку

с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Прыжок в высоту с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

Методика обследования. Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Метание мешочка с песком

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

Младший возраст

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой.

Средний возраст

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Определения уровня координационных способностей

1. Определение ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

2. Определение ловкости

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов.

пределение равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

II. Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический

рефлекс и т. д.);

3) степень значимости ошибок: грубые - синего цвета, средние - зелёного цвета, мелкие - красного цвета

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие красный цвет
1.	Техника бега 3x5 м, 3x10 м «челночный бег» (координация движений)	1. Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника прыжков длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
3.	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
4.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка не доходит до 90°
5.	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета предмета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

W

V

$\frac{W}{V_2 - V_1}$ — прирост показателей (%), V_1 — исходный уровень, V_2 — конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.