

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МОУ Детский сад № 370  
Протокол № 4  
« 26 » августа 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МОУ Детский сад № 370

*Мирошникова* /Н.В.Мирошникова/

« 26 » августа 20 16 г.



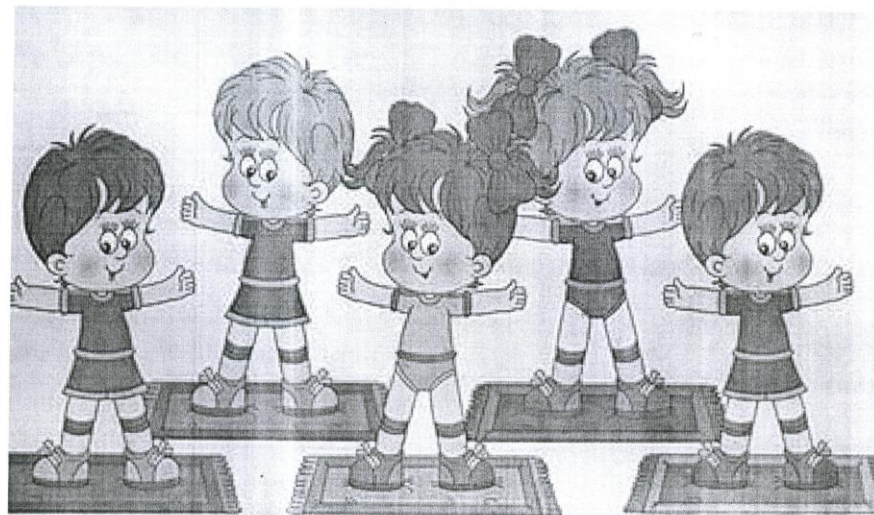
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА инструктора по физической культуре ДОУ с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

Составлена на основе:

Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «РАДУГА» (Авторы: С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьёва, Е.А.Екжанова);

"Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста" /Н.Н.Ефименко/

«Обучение плаванию в детском саду» /Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина/



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи основной образовательной программы ДОУ.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	3
1.4. Целевые ориентиры образования по физическому развитию.....	7
1.5.Содержание психолого - педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».....	7
1.6. Промежуточные планируемые результаты ООП по образовательной области «Физическое развитие».....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	14
2.1.Возрастные и индивидуальные особенности детей с 3-7 лет.....	14
2.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	15
2.3. Основные задачи и структура организации образовательной области «Физическое развитие».....	16
2.4. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми.....	26
2.5. Комплексно - тематический план занятий, праздников и развлечений.....	27
2.6. Годовой план-график освоения движений на занятиях по физической культуре(младший дошкольный возраст 3-5 лет; старший дошкольный возраст 5 -7лет).....	30
2.7. Перспективный план занятий в бассейне.....	209
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	218
3.1. Организованная образовательная деятельность.....	218
3.2. Система физкультурно – мероприятий.....	220
3.3.Развивающая предметно-пространственной среда ДОУ.....	222

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Комплексная рабочая программа по физической культуре создана на основе примерной основной образовательной программы воспитания, образования и развития дошкольников, «Радуга» Соловьевой Е.В. и парциальной программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Ефименко Н.Н, а также программы «Обучение плаванию» Осокиной Т. И.

Данная программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка, обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе реализации программы формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Воспитательно - образовательный процесс строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать его и гибко планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основываясь на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**Физическая культура является частью общечеловеческой культуры.** Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни. Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре. Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 1,5 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

## **1.2. Цель и задачи образовательной программы по физическому развитию.**

### **Цель программы:**

Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья. Формировать общую культуру, развивать физические, интеллектуальные и личностные способности, формировать предпосылки учебной деятельности обеспечивающие социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья..

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия

## **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса по физическому развитию.**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое 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 непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

### **Общепедагогические принципы:**

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических

упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая

оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного

чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой;
- обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.



Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

#### **1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт;

- знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности».

#### **1.5. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и



физическом совершенствовании, а также в здоровом образе жизни.

### **Возраст от 3 до 4 лет.**

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является её условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями.

В младшем дошкольном возрасте происходит переход к сенсорным эталонам. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определённой организации образовательного процесса в физкультурном зале.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, например через подвижную игру «У медведя во бору». Взаимоотношения детей: они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек.

У ребенка начинает развиваться самооценка.

### **Возраст от 4 до 5 лет.**

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Начинает складываться произвольное внимание.

Начинает развиваться образное мышление например в подвижной игре «У медведя во бору».

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий, например, исходное положение при выполнении упражнения.

Речь становится предметом активности детей. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослыми становится вне ситуативной.

В общении ребёнка и взрослого ведущим становится познавательный мотив.

Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

### **Возраст от 5 до 6 лет.**

Дети могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Начинается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона.

Развивается связная речь. Дети могут одновременно выполнять действия и

произносить слова в подвижных играх, например «Мы веселые ребята».

Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности особенно это проявляется в спортивных ситуациях.), формируется радость от инициативного действия (от побед, например в эстафетах); получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности (лидер). Возникает обобщение собственных переживаний (проигрыш), эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков.

### **Возраст от 6 до 7 лет.**

Дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство, а также правила подвижной игры, схема эстафет, преодоление препятствий также усложняется. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Самостоятельно проводить подвижные игры с усложненными правилами.

К 7 годам на основе детской любознательности, двигательной активности, участие на соревнованиях, посещениях кружков, спортивных секций, приобщения детей родителями к активному образу жизни, формируется интерес к здоровому образу жизни и физической культуре и спор

## **1.6. Промежуточные планируемые результаты освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие».**

### **Возраст от 3-4 лет**

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

- умение различать и называть органы чувств: (глаза, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; - имеет представление о закаливании;
- имеет представление о ценности здоровья; имеет желание вести здоровый образ жизни;
- умеет сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;

#### **Подвижные игры**

- проявляет активность и творчество в процессе двигательной деятельности; может организовывать игры с правилами;
- может самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
- старается развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений;
- умеет играть в более сложные правила со сменой видов движений;
- умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):**

- может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см);

- может стоять на одно ноге (равновесие) (на время 6-10 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (70см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 13 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 12сек);
- может сгибать туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (6 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 250м (на выносливость) (без учета времени).

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.;
- умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Умеет ловить мяч двумя руками одновременно;
- умеет правильно держаться за перекладину во время лазанья;
- умеет ползать;
- умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
  - может кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
  - может реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
  - умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***Возраст от 4-5 лет***

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

- имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки, ноги, нос, глаза, уши, рот);
- имеет понятие о «здоровье» и «болезнь»;

имеет понятие о развитии умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием «закаливание» «крепкое здоровье», «дышать носом»;

- может оказать элементарную помощь себе при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- имеет представление о здоровом образе жизни;
- имеет представление о значении физических упражнений для организма человека
- знакомится с физическими упражнениями для укрепления различных

органов и систем организма.

### **Подвижные игры**

- активно играет в игры с мячом, скакалками, обручами и т.д.;
- активно развивается физически: сила, выносливость, гибкость;
- умеет самостоятельно организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников;
- может реагировать на сигнал к выполнению действий.

### **Развитие физических качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см);
- может стоять на одно ноге (равновесие) (на время 6-10 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (80-90см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 12 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 10,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (10 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м ( выносливость) (на время за 3.0)

### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**

- имеет правильную осанку;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- умеет прыгать через короткую скакалку;
- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- умеет выполнять строевые команды и соблюдает дистанцию во время передвижения;
- активно развивает психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- может проявлять организованность, самостоятельность, инициативность в организации двигательной деятельности.

### **Возраст от 5 - 6 лет**

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

- имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма (здоровье);
- имеет представление о составляющих ЗОЖ (питание, движение, сон, солнце, воздух, вода) и факторах разрушающих здоровье;
- умеет характеризовать свое самочувствие;

- имеет потребность в ЗОЖ; интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знаком с историей олимпийского движения;
- знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подвижные игры.**

- умеет самостоятельно организовать детей для проведения знакомой игры;
- проявляет честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

#### **Развитие физических качеств:** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- может наклоняться вперед (гибкость) (5-8 см);
- может стоять на одно ноге (равновесие) ( 10-12 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (100 - 110см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 11,0 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 9,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (20 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м ( на выносливость) (на время за 2,40 мин.)

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта** (овладение основными движениями)

- имеет правильную осанку, может осознанно выполнять движения;
- совершенствует двигательные умения и навыки;
- активно развивает физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- умеет бегать на перегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх-эстафетах;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявляет интерес к различным видам спорта, следит за событиями спортивной жизни страны.

#### **Возраст от 6 - 7 лет.**

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

- имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- имеет представление об активном отдыхе;
- имеет представление о правилах и видах закаливания, о пользе

закаливающих процедур;

- имеет представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье

### **Подвижные игры**

- умеет играть в разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умеет ориентироваться в пространстве;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками;
- умеет справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- имеет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- может наклоняться вперед (гибкость) (на 8 - 10см);
- может стоять на одно ноге (равновесие), (на время 10-15 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества), (115-125см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость), (на время за 10.0 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества), (на время за 8,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед), (силовые качества) (30 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м (на выносливость), (на время за 2.20 мин);

### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**

- имеет потребность в ежедневной в двигательной деятельности;
- умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умеет совершенствовать правильно технику основных движений;
- умеет добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;
- умеет активно работать движением кисти руки при броске;
- умеет быстро перестраивать на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; умеет выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивает психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии, работает над координацией движений и ориентировку в пространстве;
- имеет навыки в выполнении спортивных упражнений;

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- проявляет самостоятельность и следит за состоянием физкультурного инвентаря, за спортивной формой и активно участвует в уходе за ними;
- имеет разностороннее развитие личности: имеет выдержку, настойчивость,

- решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, умеет комбинировать движения; проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным видам спорта

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы должно обеспечить развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать образовательную область «Физическое развитие».

**«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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

**ФГОС определяет основное содержание образовательных областей:**  
**«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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### 2.1. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей с 3-7 лет

Стандарт определяет в п.2.7.: «Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация),



музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка».

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

**Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие».**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетно-игровые,</li> <li>– тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>-на тренажерах,</li> <li>-на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>-без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий,</p> <p>-музыкально-ритмическая, аэробика, имитационные движения.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях, кружках.</p>
	дневного сна:		

	оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий. Упражнения: корректирующие -классические.		
Занятия-развлечения Занятия	Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры	Беседа Совместные игры Чтение художественных произведений

### 2.3. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.

#### Развитие движений с 1,5 лет до 3 лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

#### Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование потребности в двигательной активности в физическом совершенствовании.**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя

### **Развитие движений с 3 до 4 лет.**

#### **Образовательная область «Физическое развитие».**

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

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

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

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

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности самостоятельности в двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **Основные движения**

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с

места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

#### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничении активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся

непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

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

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др. **Задачи:**

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития



ловкости, выносливости.

2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

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

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

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

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Спортивные упражнения**

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

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### **Задачи:**

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям

силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

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

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.

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

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

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

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### **Задачи:**

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Развивать выразительность двигательных действий.

## **2.4. Программно-методический комплекс образовательного процесса**

### **Перечень программ, технологий используемые в работе с детьми**

1. Примерная основная образовательная программа воспитания, образования и развития дошкольников, «Радуга» Соловьева Е.В.
2. Парциальная программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Ефименко Н.Н

3. Ефименко Н.Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых. – Таганрог: «Познание», 2001. – 176с.
4. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64с.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
7. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
8. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
9. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
10. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7-лет. М.: Владос, 2002.
14. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет /Л.И.Пензулаева. - М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.
15. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2006.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
17. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 года. М.: Просвещение, 2007.
18. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 года. М.: Просвещение, 2007.
19. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 года. М.: Просвещение, 2007.
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. М.: Владос, 2000

## 2.5. Тематический план график занятий праздников, развлечений досугов

Р – развлечение // Р муз – музыкальное развлечение // Р физ - развлечение физкультурное

Д – досуг // Д муз – музыкальный досуг // Д физ - физкультурный досуг

П – праздник // П спорт – спортивный праздник

ПР – проект

ТЗ – тематическое занятие

время	месяц	неделя	младшая	средняя	старшая	подготовительная	
ОСЕНЬ	сентябрь	1	«Здравствуй детский сад!» (Рмуз)	До свиданья лето (Рфиз)	До свиданья лето! (П)	«День знаний» (П)	
		2	«Мой дом» (ТЗ)	«Мой город» (ТЗ)	«Моя страна» (ТЗ)	«Моя планета» (ТЗ)	
		3	«Урожай» (ТЗ)	«Урожай» (ПР)	«Урожай» (ТЗ)	«Урожай» (ТЗ)	
		4	«Краски осени» (ТЗ)	«Краски осени» (ТЗ)	«Краски осени» (ТЗ)	«Краски осени» (ТЗ)	
	октябрь	1	«Животный мир» (Р физ)	«Животный мир» (ТЗ)	«Животный мир» (ТЗ)	«Животный мир» (ПР)	
		2	«Я – человек» (ТЗ)	«Я – человек» (ПР)	«Я – человек» (ПР)	«Я – человек» (ТЗ)	
		3	«Народная культура и традиции» (ТЗ муз) (ТЗ физ «В гости к Матрешке»)	«Народная культура и традиции» (Р муз) (Р физ «Посадил дед репку»)	«Народная культура и традиции» (Пмуз «Осенины») (Д физ «Пугало ищет друзей»)	«Народная культура и традиции» (Пмуз «Осенняя ярмарка») (Д физ)	
		4	«Наш быт» (ТЗ)	«Наш быт» (ТЗ)	«Наш быт» (ПР)	«Наш быт» (ПР)	
	ноябрь	1	«Дружба» (ТЗ)	«Дружба» (ТЗ)	«День народного единства» (ТЗ)	«День народного единства» (ТЗ)	
		2	«Транспорт» (ПР)	«Транспорт» (ПР)	«Транспорт» (ТЗ муз) («На улицах города» Д физ)	«Транспорт» (ПР)	
		3	«Здоровей-ка» (ПР) «В гостях у Мойдодыра»	«Здоровей-ка» (ПР) «Тропа здоровья»	«Здоровей-ка» (ПР) «Навыки здоровья»	«Здоровей-ка» (ПР) «Спорт – это здоровье»	
		4	«Как кто готовится к зиме» (ТЗ)	«Как кто готовится к зиме» (ТЗ)	«Как кто готовится к зиме» (ТЗ)	«Как кто готовится к зиме» (ТЗ)	
	ЗИМА	декабрь	1	«Здравствуй, Зимушка – Зима» (ТЗ)	«Здравствуй, Зимушка – Зима» (ТЗ)	«Здравствуй, Зимушка – Зима» (ТЗ)	«Здравствуй, Зимушка – Зима» (ТЗ)

		2	«Город мастеров» (Пр)	«Город мастеров» (Пр)	«Город мастеров» (Пр)	«Город мастеров» (Пр)	
		3	«Новогодний калейдоскоп» (Р физ «Снежок мой дружок»)	«Новогодний калейдоскоп» (Р физ «МЫ МОРОЗА НЕ БОИМСЯ»)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ физ «Приключения новогодней гирлянды»))	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Скоро, скоро Новый год!»	
		4	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Заюшкина избушка»(Пм уз)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Лунтик в гостях у ребят» (Пмуз)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Проделки Снежной королевы» (Пмуз)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «В поисках Снегурочки «(П муз)	
		1	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	
	январь	2	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Рождество»(ТЗ)	«Новогодний калейдоскоп» (ТЗ) «Рождество»(ТЗ)	
		3	«В гостях у сказки» (ТЗ)	«В гостях у сказки» (Р физ)	«В гостях у сказки» «Снеговички и Морозки» (Дфиз)	«В гостях у сказки» «В гости к Снежной королеве» (Дфиз)	
		4	«Этикет» (ТЗ)	«Этикет»(ТЗ)	«Этикет» (ТЗ)	«Этикет» (ТЗ)	
		1	«Моя семья» (ТЗ)	«Моя семья» (ТЗ)	«Моя семья» (ТЗ)	«Моя семья» (ТЗ)	
	февраль	2	«Азбука безопасности» (ТЗ)	«Азбука безопасности» (ТЗ)	«Азбука безопасности» (ТЗ)	«Азбука безопасности» (ТЗ)	
		3	«Наши защитники» (ТЗ)	«Наши защитники» (ТЗ)	«Наши защитники» «Солдатушки – бравы ребятушки!»	«Наши защитники» «Аты – баты мы солдаты!»	
		4	«Маленькие исследователи» (ТЗ)	«Маленькие исследователи» (ТЗ)	«Маленькие исследователи» (ТЗ)	«Маленькие исследователи» (ТЗ)	
		1	«Женский день» «Бабушки и мамы»(Пмуз)	«Женский день» «Сказка в подарок «Гуси-лебеди» (Пмуз)	«Женский день» «Семейный альбом» (Сем Пр)	«Женский день» «Подарю сердечко маме» (СЕМ Пр)	
	ВЕСНА	Март	2	«Миром	«Миром	«Миром	«Миром правит



		правит доброта» (ТЗ)	правит доброта» (ТЗ)	правит доброта» (ТЗ)	доброта» (ТЗ)
	3	«Быть здоровыми хотим» (ТЗ)	«Быть здоровыми хотим» «Здоровье дарит Айболит!»(Р физ)	«Быть здоровыми хотим» «С физкультурой мы дружны нам болезни не страшны!»Д физ)	«Быть здоровыми хотим» Спорт – это сила и здоровье!»(Д физ)
	4	«Весна шагает по планете» (ТЗ)	«Весна шагает по планете» (ТЗ)	«Весна шагает по планете» (ТЗ)	«Весна шагает по планете» (ТЗ)
Апрель	1	«День смеха» (ТЗ)	«День смеха»(Р)	«Цирк»(р) «Фестиваль мультгимнастик» (Семейный праздник)	«Театр»(ТЗ)
	2	«Встреча птиц» (ТЗ)	«Встреча птиц»(Р)	«Встреча птиц»(сем ПР)	«Встреча птиц»(ТЗ)
	3	«Космос» (ТЗ)	«Космос»(ТЗ)	«Приведем планету в порядок»(семейный Экопроект)	«Приведем планету в порядок» «Большое космическое путешествия)
	4	«Волшебница Вода»(ТЗ)	«Волшебница Вода» (ТЗ0)	«Волшебница Вода» (Р муз)	«Волшебница Вода» «В гости к Капитошке» (исследовательский ПР)
Май	1	«Праздник весны и труда» (ТЗ)	«Праздник весны и труда» (ТЗ)	«Праздник весны и труда» (ТЗ)	«Праздник весны и труда» (ТЗ)
	2	«День победы» (ТЗ)	«День победы» (ТЗ)	«День победы» «Давным давно была война.....» (Муз.лит. композиция)	«День победы» «Давным давно была война.....» (Муз.лит. композиция)
	3	«Мир природы»(ТЗ)	«Мир природы»(тз)	«Мир природы»(ТЗ)	«Мир природы»(ТЗ)
	4	«Вот какие мы большие»(ТЗ)	«Вот какие мы большие» (ТЗ)	«Вот какие мы большие» (ТЗ)	«До свиданья детский сад! Здравствуй школа!» (Муз. Праздник)

**2.6. Годовой план-график освоения движений на занятиях по физической культуре (младший дошкольный возраст 3-5 лет; старший дошкольный возраст 5-7 лет)**

№		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>I. «ЛЕЖАЧИЙ» ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.</b>										
<b>A. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ.</b>										
1	Повороты в позе группировки: из положения на спине - на правый бок, затем на левый.									
2	Из и.п. лёжа на спине - принятое позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги.									
3	Раскачивание в позе группировки («поза эмбриона») вперёд-назад.									
4	Раскачивание в позе									



<p><b>ости - сгибание туловища (грудью стремиться к коленям) с доставкой предметов (игрушек), различными предметными манипуляциями.</b></p>																																			
<p><b>7 В и.п. лёжа на спине - сохранение данной позы в течение заданного времени («гравитационная разгрузка позвоночника»)</b></p>																																			
<p><b>8 Из и. п. лёжа на спине - движения головой в различных направлениях</b></p>																																			

<p><b>ениях: влево- вправо, к груди назад, кругов ые движен ия в обе сторон ы; сочетан ие перечис ленных движен ий.</b></p>																																			
<p><b>9 То же, но с сопутст вующи ми движен иями пле- чевого пояса и рук.</b></p>																																			
<p><b>1 0 Из и.п. лѐжа на спине - выполн ение различ- ных движен ий руками: через сторон ы - вверх, вперѐд- вверх, поочерѐ дные ножниц еобразн ые движен ия, волнооб</b></p>																																			

	<b>разные движения, окрестные и т.д.</b>																												
<b>1 1</b>	<b>Из и.п. лёжа на спине - повороты рук, плечевого пояса и туловища в стороны.</b>																												
<b>1 2</b>	<b>То же, но с противоположным движением тазового и плечевого поясов (типа «скрутки»).</b>																												
<b>1 3</b>	<b>Из и.п. лёжа на спине - поднятие прямых (или полусогнутых) ног до угла в 30-40 град, (одновременно, попеременно) с возвращением</b>																												

В исходно е положе ние.																																			
1 4																																			
1 5																																			





	<p><b>верхнем положении в течение некоторого времени .</b></p>
<p><b>19</b></p> <p><b>В и.п. лёжа спиной на валике (надувном «бревне», мяче, «бочонке» и т.д.) - сохранять данную позу в течение установленного педагогом времени .</b></p>	
<p><b>20</b></p> <p><b>И.п. - тоже: выполнение различных движений головой , руками, ногами, а также сочетание всех этих движений .</b></p>	
<p><b>21</b></p> <p><b>Из и. п. лёжа на</b></p>	

<p>спине, опираясь на предплечья и стопы, - приподнять туловище, прогнуться, задержаться определенное время в этой позе, вернуться в исходное положение. Из и.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопами на опоре - разворачивания на месте при помощи приставных движений ногами.</p>																																			
<p><b>Б. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ.</b></p>																																			
<p>1</p>	<p>В и.п. лёжа на животе,</p>																																		

<p><b>руки согнуты под грудью» или вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены или согнуты в коленях - сохранение данной позы в течение заданного времени («гравитационная разгрузка позвоночника»)</b></p>																																			
<p><b>2 Тоже, но головой выполняются движения в различных направлениях: влево-вправо, вниз-вверх, круговые движения</b></p>																																			

	<p>ия в обе стороны; сочетание перечисленных движений.</p>																					
3	<p>Из и.п. лёжа на животе - «потягуси»: максимально вытягивать-выпрямлять руки, туловище, ноги.</p>																					
4	<p>Из и.п. лёжа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук - выполнение различных движений головой.</p>																					
5	<p>И.п. - то же: выполнение различных движений</p>																					

	головой с сопрово ждающ ими движен иями руки (плечев ого пояса).																						
6	Из и.п. лёжа на животе с опорой на предпле чья согнуты х в локтях рук - поворот ы голови в левую и правую сторону при одновре менном сгибани и одноиме нной ноги.																						
7	То же, но сгибают ся в коленях сразу обе ноги.																						
8	Из и.п. лёжа на животе - прият ие позы																						



	ение отжима-ний.																																
1 3	Из и.п. упор лёжа на горизонтальной поверхности - выполнение классических отжима ний.																																
1 4	Из и.п. упор лёжа, ноги при этом на возвыш ении (кубе, скамейк е, поручне , бревне) - вы- полнени е отжима ний.																																
1 5	Из и.п. упор лёжа - выполн ение отжима ний с од- новреме нным подним анием полусог нутой (а затем - выпрям ленной)																																



	ноги в момент сгибания рук.																																						
1 6	Из и.п. лёжа на животе - согнуть ноги в коленях, прогнуться и захватить кистями и щиколотки ног; удерживать заданное время эту позу.																																						
1 7	То же, но с раскачиванием в этой позе в передне-заднем направлении.																																						
<b>В. ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ</b>																																							
1	Из и.п. лёжа на спине - повороты на бок (в обе стороны) с сопутствующими движениями																																						

	рук и ног.																											
2	Из и.п. лёжа на спине - переворачивание в положение на животе (сначала в одну, затем в другую стороны).																											
3	Из и.п. лёжа на спине - последовательные переворачивания со спины на живот, с живота на спину и т.д. (типа «калачик»).																											
4	Перевороты на мягкой (упругой) поверхности (на гимнастических матах, поролоновых модулях,																											

	песке).																																								
5	<b>Перевороты в горку - пытаться вкатить ся на на-клонную поверхность определенного угла.</b>																																								
6	<b>Перевороты с соединенными в замок кистям и рук.</b>																																								
7	<b>Перевороты с мелким предметом (например, кубиком) в одной руке.</b>																																								
8	<b>То же, но мелкий предмет находится в каждой руке.</b>																																								
9	<b>Перевороты с большим предметом (типа мяча), захваты вая его</b>																																								

	<b>двумя руками.</b>																																	
1 0	<b>Перевороты с зажатым между голенями (в районе щиколоток) предметом (мячом).</b>																																	
1 1	<b>Перевороты с одновременным удерживанием предметов (мячей) кистями и иголосотопами.</b>																																	
1 2	<b>Перевороты с закрытыми глазами.</b>																																	
1 3	<b>Перевороты с условием - не касаться предплечьями и голенями опоры.</b>																																	
1 4	<b>Перевороты в парах, держат друг друга за кисти-</b>																																	



8	оты «цепочкой» - более 2 человек, держа друг друга кистям и за лодыжки.																																			
1 9	Перевороты одной «цепочки» через другую (в нижней «цепочке» дети находятся в положении на животе).																																			
2 0	Игры и эстафеты для закрепления навыков в упражнениях в положении лёжа на животе, спине, поворотов и переворотов в лежачих положениях (см. приложение).																																			







	месте и в движении).
8	Ползание попластушки с преодолением невысоких вертикальных препятствий (валиков, матов, скамеек и др.).
9	Ползание попластушки, сочетая передвижения под препятствием и через него.
10	Ползание попластушки в ограниченном пространстве «тоннеля» (выполненного, например, из обручей или скамеек

	и накрывающего их гимнастического мата и др.).																																					
1 1	Ползание по-пластунски с переползанием через лежащего поперёк пути партнёра (при этом - не задевая его																																					
1 2	Ползание по-пластунски с зажатым между голенями предметом (например, мячом средней величины).																																					
1 3	Ползание по-пластунски с мелким предметом в каждой руке (например,																																					

	кубиком или теннисным мячом).																							
14	<b>Ползание попластуны, удерживая предмет руками (например, мяч средних размеров).</b>																							
15	<b>Ползание связанными в районе щиколоток ногами («кавказский пленник»).</b>																							
16	<b>Ползание попластуны с буксировкой предмета, привязанного при помощи верёвки или жгута к талии ребенка.</b>																							
17	<b>Ползание попластуны по</b>																							

	<p><b>гладкой поверхности с буксировкой партнёра, захватившего щиколотки ведущего.</b></p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>Ползание попластунски на боку с транспортной (переноской) предмета относительно крупных размеров (например, валика, набивного мяча и др.).</b></p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>Из и.п. лёжа на спине - ползание только за счет отталкивающих движений ногами.</b></p>
<p><b>20</b></p>	<p><b>Из и.п. лёжа на спине -</b></p>







<p><b>ньках - принят ь положе ние средних четвере нек</b></p>																																			
<p><b>1 0 ) препятс твий типа валика, надувно го «бревна », стопки матов и др.</b></p>																																			
<p><b>1 1 Ползан ие на низких четвере ньках, с преодо лением вертика льных (относи тельно невысо ких на низких четвере ньках по ограни ченной и возвыш енной опоре. Наприм ер: двум сдвинут ым гимнаст ически м скамейк ам,</b></p>																																			







1 8	Ползание на низких четвереньках с предметом на голове (например, кольцом или мешочком с песком).																																			
1 9	Ползание на низких четвереньках с буксировкой предмета, привязанного при помощи верёвки (жгута) к талии ребёнка.																																			
2 0	Ползание на низких четвереньках с переползанием через лежащего поперёк пути партнёра (при этом - не задевая его).																																			





	туловища влево-вправо в позе средних четверек.																							
7	Выгибание спины «дугой» в позе средних четверек																							
8	Прогибание спины «ложбиком» в позе средних четверек																							
9	Из и.п. на средних четвереньках - сгибание-разгибание рук.																							
10	То же, но с одновременным поднятием ноги.																							
11	Из и.п. на средних четвереньках - плавные раскачивания сидящего вверху																							



	<b>низких четверенек, затем - лёжа на животе (при помощи переступающих движений руками)</b> .																				
1 5	<b>Ползание на средних четвереньках по горизонтальной твёрдой поверхности (например, по полу Из и.п. на средних четвереньках - топтание на, покрытому ковровым или линолеумом с подкладкой).</b>																				
1 6	<b>Ползание на средних четвереньках с изменением направления движения</b>																				





	затем под-тягива ются сразу обе голени.																													
2 0	То же, но назад.																													
2 1	Ползан ие на средних четвере ньках в позе «со-баки, нюхаю щей след» (руки согнуты в лок-тях, голова прибли жена к опоре).																													
2 2	Ползан ие на средних четвере ньках вокруг го-ризонтальных (наприм ер, обруч) или верти-кальны х (наприм ер, кегля) препятс твий.																													
2 3	Ползан ие на																													

	<p><b>средних четвереньках, толкая лбом или носом мяч средних или больших размеров.</b></p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>Ползание на средних четвереньках боком, приставными шагами.</b></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>Ползание на средних четвереньках по мягкой (эластичной) опоре: гимнастическим матам, поролонovým модулям, песку.</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>Ползание на средних четвереньках по дорожке определённой ширины</b></p>



	<p>твием (резино вым жгутом, ве- рёвкой, шестом, барьеро м и т.д.).</p>																						
3 0	<p>Ползан ие на средних четвере ньках с преодо- лением относит ельно высоки х вертика льных препятс твий типа валика, надувно го «бревна », стопки матов, поролон ового модуля и др.</p>																						
3 1	<p>Ползан ие на средних четвере ньках, сочетая подполз ание под препятс твия и перепол зание через них.</p>																						

3 2	<p><b>Ползание на средних четвереньках с зажатым между голенями предметом (например, мячом средней величины).</b></p>																																			
3 3	<p><b>Ползание на средних четвереньках с переноской устойчивого предмета на пояснице (например, кольца или мешочка с песком).</b></p>																																			
3 4	<p><b>Ползание на средних четвереньках, опираясь руками на предмет (например, упругий мяч средних размеров)</b></p>																																			



<p><b>нстве «тоннел я» (выпол нен- ного, наприм ер, из связанн ых обручей , пос- ледоват ельно расстав ленных дуг- барьеро в).</b></p>																																		
<p><b>3 8 Ползан ие на средних четвере ньках с букси- ровкой предмет а, привяза нного при помощи верёвки (резино вого жгута) к тали и ребён ка .</b></p>																																		
<p><b>3 9 Ползан ие на средних четвере ньках с перепол занием через лежаще го поперёк пути партнёр</b></p>																																		



	а.																																		
4 0	<b>Ползание на средних четвереньках в сочетании с поворотами на 360 град.</b>																																		
4 1	<b>Ползание на средних четвереньках в колонне, держа друг друга кистям и за щиколотки.</b>																																		
4 2	<b>Ползание на средних четвереньках по ограниченной опоре (например, по гимнастической скамейке, кубам, модулям и т.д.).</b>																																		
4 3	<b>Всевозможные усложняющиеся сочетания вышепер</b>																																		



	<p>различн ые движен ия головой (влево- вправо, вниз- вверх, кругов ые движен ия и их сочетан ия</p>
3	<p>То же, но с сопутст вующи ми движен иями рук.</p>
4	<p>Раскочи вание вперёд- назад, влево- вправо в позе высоки х четвере нек.</p>
5	<p>Сгибан ие- разгиба ние рук в позе высоки х четвере нек.</p>
6	<p>Сгибан ие тулови ща влево- вправо в позе высоки х</p>



	е положен ия на прямых руках и ногах.																																						
1 1	Из и.п. на высоких четверен ьках - одна рука отводит ся в сторону: задержа ться указанн ый промежу ток времени в трёхопо рном положе нии.																																						
1 2	Из и.п. на высоких четверен ьках - разноим енные рука и нога отводятс я в стороны : задер жаться указанн ый промежу ток времени в двухопо рном положен ии.																																						

1 3	Из и.п. на высоких четверен ьках - топтани е на месте, затем то же, но с развора чиванием вокруг вертикал ьной оси.																																			
1 4	Из и.п. на высоких четверен ьках - последо ва- тельное приняти е поз на средних и низких четверен ьках с возвращ ением в исходно е по- ложение . Ползани е на высоких четверен ьках по гори- зонтальн ой твёрдой поверхн ости (наприм ер: полу, покрыто му ковроли																																			

	ном или линолеумом с подкладкой).																														
1 5	Ползание на высоких четвереньках с изменением направления движения я (противоходом, «змейкой», по кругу, «восьмёркой», «зигзагом» и т.д.).																														
1 6	Ползание на высоких четвереньках ягодичными вперёд («задний ход»).																														
1 7	Ползание на высоких четвереньках «челночным» способом: сначала вперёд, затем - назад и т.д.																														
1 8	Ползание на																														

	<p>высоких четвереньках одновременно способом: сначала выполняется опора на вынесенные вперед кисти, а затем подтягиваются сразу обе ноги.</p>
19	<p>Ползание на высоких четвереньках в позе «собаки, нюхающей след» (руки согнуты в локтях, голова приближается к опоре).</p>
20	<p>Ползание на высоких четвереньках по дорожке ограниченной ширины.</p>
21	<p>Ползание на высоких четвереньках</p>





2 5	Ползание на высоких четвереньках с закрытыми глазами на звук погремушки или голос педагога ; то же, но на перемещающийся источник звука.																																			
2 6	Ползание на высоких четвереньках по наклонной поверхности (сначала вниз, затем - вверх).																																			
2 7	Ползание на высоких четвереньках под горизонтальным расположенным на определенной высоте препятствием (резинovým жгутом,																																			





	<p>высоких четверен ьках по огра- ниченно й, возвыше нной, наклонн ой опоре (наприм ер, стоящей под наклоно м не более 45 град, гимнаст ической скамейк е).</p>																											
3 4	<p>Ползани е на высоких четверен ьках по огра- ниченно й, возвыше нной, качающ ейся опоре (наприм ер, подвесн ому буму и т.д.).</p>																											
3 5	<p>Ползани е на высоких четверен ьках, опираяс ь руками на предмет (наприм ер,</p>																											









5	высоких четвереньках по дорожке ограниченной ширины.																																							
4 6	«Бег» на высоких четвереньках по линиям и другим видам разметки (по лежащей на полу верёвке)																																							
4 7	«Оббегаание» на высоких четвереньках горизонтальных и вертикальных препятствий (обручей, кегель, кубов и т.д.).																																							
4 8	«Бег» на высоких четвереньках с преследованием катящегося предмета, партнёра.																																							
4 9	Всевозможные усложня																																							

	ющиеся сочетан ия вы- шепереч исленны х упражне ний.
5 0	Из и.п. на высоких четверен ьках - подскок и ногами вверх, руки на опоре (типа «брыкли вый коник»).
5 1	«Бег» на высоких четверен ьках в сочетан ии с «прыжка ми».
5 2	«Прыжк и» на высоких четверен ьках на отно- сительн о мягкой горизонт альной поверхн ости.
5 3	«Прыжк и» на высоких четверен ьках на гори- зонтальн ой относите

	льно твёрдой поверхности (например, на полу, покрытом ковровым или линолеумом с подкладкой).																																		
5 4	«Прыжки» на высоких четвереньках по линиям, разложенной на полу верёвке, другим видам разметки.																																		
5 5	«Прыжки» на высоких четвереньках через горизонтальные препятствия (из обруча в обруч, через гимнастические палки, на тренажере «Ритмод», «Цепочка» и др.).																																		

5 6	Всевозможные усложняющиеся сочетания вышешеперечисленных упражнений.	
--------	--	--

**Е. УПРАЖНЕНИЯ НА «ЗАДНИХ» ЧЕТВЕРЕНЬКАХ НА МЕСТЕ. ПОЛЗАНИЕ НА «ЗАДНИХ»**

1	Принятие позы на «задних» низких четвереньках и сохранение её в течение заданного времени (элемент «гравитационной разгрузки» позвоночника).	
2	Из и.п. «задних» низких четверенек - различные движения головой влево-вправо, вниз-вверх, круговые движения и их	

	сочетания.
3	Из и.п. «задних» низких четверенек - отведение одной руки в сторону - вверх: сохранение в течение заданного времени трехопорного положения.
4	Из и.п. «задних» низких четверенек - различные поочередные движения каждой ногой (сначала согнутой, затем - выпрямленной).
5	Из и.п. «задних» низких четверенек - поднятие разноименных руки и ноги:

сохранение в течение заданного времени двухопорного положения.																																		
6 Топтание на месте в позе «задних» низких четверенек; затем то же, но с разворачиванием вокруг вертикальной оси.																																		
7 Ползание на «за горизонтальной твёрдой поверхности (например, полу, покрытому ковролином или линолеумом с подкладкой).																																		
8 Ползание на «задних» низких четверенках с																																		

<p>изменением направления движения (по кругу, против ходом, «змейкой», «восьмеркой», «зигзагом» и т.д.).</p>																																					
<p>9 Ползание на «задних» низких четвереньках спиной вперед («задний ход»).</p>																																					
<p>10 Ползание на «задних» низких четвереньках «челночным» способом: сначала вперед, затем назад и т.д.</p>																																					
<p>11 Танцевальные движения на «задних» низких четвереньках: сочетание поступат</p>																																					





	ми глазами на звук погремущки или голос педагога ; то же, но на перемещающийся источник звука.																								
1 6	Ползание на «задних» низких четвереньках над горизонтальными препятствиями (например, лежащему на полу канату, шесту и т.д.).																								
1 7	Ползание на «задних» низких четвереньках с переноской предмета, лежащего между бедрами и животом , на заданное расстояние.																								
1	Обполза																								

8	<p>ние на «задних» низких четверенках различных горизонтальных (гимнастических обручей, дисков «Здоровье» и т.д.) и вертикальных (кеглей, стоек, кубов и т.д.) препятствий.</p>																																		
1 9	<p>Ползание на «задних» низких четверенках с преодолением относительно невысоких вертикальных препятствий (валиков, надувных «брёвен»), стопки матов).</p>																																		
2 0	<p>Всевозможные усложняющиеся сочетан</p>																																		

<p>ия вы- шепереч исленны х упражне ний четверен ьках по Аналоги чный комплек с упражне ний (с 1 по 20) рекомен дуется для «задних » средних четве- ренек.</p>																																		
<p>2 1</p> <p>Приняти е позы «задних » высоких четверен ек («мости ка») на валике, мяче, поролон овом модуле и сохране ние её в течение заданног о времени.</p>																																		
<p>2 2</p> <p>Приняти е позы «задних » высоких четверен ек с помощь</p>																																		













	ногами вверх- вниз, в стороны - вовнутр ь.																														
1 5	И.п. - то же: «рисуем » ногами в воздухе цифры и буквы.																														
1 6	И.п. - тоже: одновре менное поднима ние полу- согнуты х ног до угла 40- 45 град, к горизонт у.																														
1 7	То же, но с зажатым между щиколот ками мячом.																														
1 8	И.п. - тоже: передача мяча друг другу различ- ными способа ми (зажима я его между щиколот ками).																														
1	Из и.п.																														

9	<p>сидя, опора руками сзади - разворот ы вокруг вертикал ьной оси (влево, вправо) при помощи пристав ных шагов ногами и руками.</p>																																		
2 0	<p>И.п. - сидя, ноги врозь, опора руками сзади: различн ые движени я головой, руками, тулови- щем.</p>																																		
2 1	<p>Из и.п. сидя, упор руками сзади - передви жение вперед при помощи сгибани я - разгиба- ния ног и отталкив ания руками.</p>																																		
2	<p>Из и.п.</p>																																		

2	<p>сидя, без ручной опоры - передвижение вперёд, а затем - назад при помощи шаговых движений ягодичными - бёдрами.</p>																																			
2 3	<p>Из и.п. сидя на возвышении (кубе, гимнастической скамейке и т.д.), опора руками сзади - различные движения головой, туловищем (сгибание - прогибание).</p>																																			
2 4	<p>Из и.п. сидя на гимнастической скамейке с ручной опорой - разворачивание (в одну, затем - другую</p>																																			



<p>ии с разворотами вокруг вертикальной оси («матросский танец «яблочко»),</p>	
<p>2 8</p> <p>Из и.п. сидя на гимнастической скамейке рядом друг с другом - передвижение по скамейке при помощи ножных приставных шагов (сначала - в одну сторону, затем - в другую). Если скамейка достаточно широкая (или состыкованы две скамейки) - данное упражнение можно выполнять по кругу.</p>	

2 9	Из и.п. сидя в колонне «верхом» на гимнастической скамейке, держа друга за плечи(талию) - выполнение одновременных круговых движений обеими ногами о продвижением вперед по скамейке.																																			
3 0	Из и.п. сидя на возвышении, согнуть туловище, руки и ноги (оторвав их при этом от опоры) - сохранение равновесия в данной позе заданный отрезок времени.																																			
3	И.п то																																			



	ручной опоры.																													
3 5	Разворачивания на месте (влево, вправо) в упоре присев: сначала медленно, затем быстрее.																													
3 6	То же, но без помощи рук.																													
3 7	Передвижение на корточках со сведёнными бёдрами с ручной опорой (двумя руками, одной рукой).																													
3 8	То же, но без ручной опоры.																													
4 0	Передвижение на корточках с широким разведением бёдер с ручной опорой.																													
4 1	То же, но без ручной опоры.																													
4 2	Передвижение																													



	на корточках в парах, держа друга за руку.																															
4 3	Передвижение на корточках в колонне, держа друга за плечи или талию.																															
4 4	Из и.п. сидя на корточках, опора на руки - продвижения боком (влево, вправо) приставными шагами.																															
4 5	То же, но без ручной опоры.																															
4 6	Выполнение различных «танцевальных» движений на корточках в парах, держась за руки																															

	(или за руку).																																					
4 7	Передвижение на корточках при помощи выпадов вперед, в сторону.																																					
4 8	Из и.п. сидя на корточках на одной ноге, другая отведена в сторону - перенос тяжести тела с одной опорной ноги на другую.																																					
4 9	Из и.п. сидя на корточках с ручной опорой вынести одну прямую ногу вперед: различные движения вынесенной вперед ногой (вверх-вниз, влево-																																					

	вправо.)																			
50	Из и.п. сидя на корточках с ручной опорой, одна из ног отводится назад и становится на опору на свод или на носок стопы - сохранение этой позы заданное время.																			
51	То же, но при этом выполнить различные движения головой, руками, туловищем.																			
52	Из и.п. сидя на корточках без ручной опоры, вынести одну прямую ногу вперед, приподняв её над опорой - сохранение этой позы																			







	вверх).																																																	
6 3	Приседание-вставание, руки при этом выполняют различные движения.																																																	
6 4	Приседание-вставание, стоя двумя ногами на возвышенной опоре (на двух кубах, пеньках или скамейках): с перечисленным и выше вариантами и ручных действий.																																																	
6 5	Приседание-вставание на одной ноге, вторая выпрямлена вперёд, держась руками (рукой) за рейку лестниц																																																	

	ы или поручен ь.																																			
6 6	Приседание-вставание на одной ноге, стоя на возвышенной опоре, (другая выпрямленная нога опускается вперед-вниз), держась руками (рукой) за рейку лестницы или поручен ь.																																			
6 7	Все перечисленные выше упражнения могут выполняться с различными предметами.																																			
6 8	Игры и эстафеты для закрепления навыков упражнений в положении сидя.																																			



А. УПРАЖНЕНИЯ НА «НИЗКИХ КОЛЕНЯХ».																							
1	И.п. - на «низких коленях», руки на бёдрах или полу: сохранение данной позы заданное время.																						
2	И.п. - на «низких коленях», различные движения головой, плечевым поясом, руками.																						
3	И.п. - на «низких коленях»: различные движения туловищем (сгибание, прогибание, наклоны, повороты).																						
4	И.п. - на «низких коленях»: перемещение ягодиц и																						











	раскачиванием в стороны).																																						
1 2	То же, но с поворотом вокруг вертикальной оси.																																						
1 3	Из и.п. на «высоких коленях» - передвижения боком при помощи приставных шагов.																																						
1 4	Передвижение вперёд на «высоких коленях».																																						
1 5	Передвижение назад на «высоких коленях».																																						
1 6	Передвижение в парах на «высоких коленях».																																						
1 7	Передвижение на «высоких																																						







5	но к этому добавляются движения вынесенной вперед ногой.																														
2 6	Передвижение на одном колене, другая нога при этом опирается на стопу: затем смена положения ног.																														
<b>IV. СТОЯЧИЙ ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ. Г, Д, Е. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЯМОСТОЯНИИ: НА ДВУХ, ОДНОЙ НОГЕ; ПОДВИЖНОЙ И ВОЗВЫШЕННОЙ ОПОРАХ.</b>																															
1	Из и.п. стоя, выпад одной ногой вперед, руки опираются ладонями и на бедро - пружинистые покачивания со сменой положения ног.																														
2	Полуприсяды - сохранение этой позы заданное																														



	амплитуды.																																				
7	Из различных и.п. прямоотояния - всевозможные маховые движения ногами (продольные, поперечные, согнутой, прямой ногой): сначала с ручной опорой о поручень, рейку лестницы, а затем без неё.																																				
8	Из стойки на двух (одной ноге) - повороты на месте.																																				
9	Стойка на носках - пятках заданной промежуток времени. И.п - основная стойка, глаза закрыты : сохра-																																				





	ых.																										
1 1	Ходьба с переменной темпа шагов,																										
1 2	Ходьба по условному кругу.																										
1 3	Ходьба на звук без зрительного контроля.																										
1 4	Ходьба с изменением направления движения (произвольным, за педагогом, по команде педагога).																										
1 5	Сохранять равновесие в положении стоя, когда носок одной ноги упирается в пятку другой ноги, руки при этом занимаю																										





	равновесие на вращающемся диске, выполняя при этом различные движения.																															
2 0	Сохранять равновесие на месте на ограниченной опоре (кубе, бревне, пеньке, валике, автомобильном скате, поручне и т.д.).																															
2 1	Сохранять устойчивую позу на качающихся тренажёрах типа «Лодочка», «Качалочка», «Качели» и др.																															
2 2	Сохранять равновесие на эластичной поверхности																															











	<p>пятствие (гимнастическую палку, рейку лестницы и др.).</p>																																					
49	<p>Ходьба с переступанием через различные вертикальные препятствия (кегли, кубы, резиновый жгут, верёвку, поручень, шест и т.д.).</p>																																					
50	<p>То же, но переступание выполнять другими способами: боком (левым, правым), спиной вперёд.</p>																																					
51	<p>Ходьба с сочетанием перешагиваний через горизонтальные и</p>																																					

	переступанием через вертикальные препятствия.
5 2	Ходьба с сочетанием переступания через вертикальные препятствия и подлезанием.
5 3	Ходьба с наступанием на вертикальное препятствие (куб, валик, поручень и т.д.).
5 4	Ходьба по наклонной поверхности вниз.
5 5	Ходьба по ступенькам вниз.
5 6	Ходьба по наклонной поверхности











<p>жѣсткой предел но огранич енной опоре (типа «канато ходец»): по поручню , жерди, тренаже рам «Рукохо ды-по- ручни» и т.д.</p>																																			
<p>7 5 Все перечис ленные выше упражне ния (на воз- вышенн ой опоре), но со встречн ыми расхож- дениями (сначала с ручной поддерж кой, за- тем без неѣ).</p>																																			
<p>7 6 Все перечис ленные выше упражне ния (на воз- вышенн ой опоре), но ходьбу выполня</p>																																			

<p>ть более усложнёнными способами: приставными шагами боком (левым, правым) спиной вперёд, с вращением, на полусогнутых ногах, на носках и др.</p>																																			
<p>7 7 Все перечисленные выше упражнения (на возвышенной опоре), но с круговыми движениями головой во время ходьбы.</p>																																			
<p>7 8 Все перечисленные выше упражнения, но с элементами групповых передвижений,</p>																																			



<p>различными видами ручной предметной манипулятивной деятельности (с использованием кубиков, эстафетных палочек, кистевых эспандеров, мешочков с песком, гимнастических палок, обручей, колец, мячей различного размера и веса и т.д.).</p>																																			
<b>VI. ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ</b>																																			
1	<p>Всхождение на первые (1-3) рейки гимнастической лестницы.</p>																																		
2	<p>Сохранять устойчивое положение, стоя на рейке</p>																																		









	переменными шагами.																												
1 6	Сочетание влезания на наклонную лестницу-стремянку и спезание с неё приставными шагами.																												
1 7	Сочетание влезания на наклонную лестницу-стремянку и спезания с неё переменными шагами.																												
1 8	Влезание на лестницу и спезание с неё через 1-2 рейки («гигантскими шагами»).																												
1 9	Перечисленные выше упражнения (1-18), но выполни																												

	<p>ть с перенос кой мелкого предмет а в одной руке (сначала слабейш ей, затем - силь- нейшей) .</p>																																					
2 0	<p>Перечис ленные выше упражне ния (1- 18), но с перенос кой предмет а средней величин ы в од- ной руке.</p>																																					
2 1	<p>Перечис ленные выше упражне ния (1- 18), но с перенос кой набивно го мяча весом 1- 2 кг в одной руке.</p>																																					
2 2	<p>Перечис ленные Выше упражне ния (1- 18), но с перенос кой крупног</p>																																					



	вверх, вниз).																						
2 5	То же, но с перенос кой предмет ов																						
2 6	Лазание по качающ ейся жѐткой лестниц е раз- личным и способа ми (перечис ленным и выше).																						
2 7	Лазание по наклонн ой (более 45 град.) скамей- ке, бревне, трубе и др. с ручным захватом .																						
2 8	Лазание по натянут ой вертикал ьно верѐвоч- ной («матрос ской») лестниц е различн ыми способа ми, но с																						







	вертикальному натянутому канату.																												
42	Лазание по тренажёру «Струна».																												
43	Лазание по вертикальному, свободно висящему канату.																												
44	Перечисленные виды лазания (26-43), но с переноской предмета.																												
45	Лазание по гладкому столбу.																												
46	Лазание по «ледяному» столбу.																												
47	Лазание по всевозможным конструкциям с использованием различных приспособлений																												

	<p>: «крюков», «петель», , «штырей», верёвок и т.д.</p>																										
48	Лазание по всевозможным конструкциям с элементами туризма, альпинизма (скалолазания).																										
49	Лазание в естественных условиях: по ветвям деревьев, деревьям, склонам оврагов, горкам, камням и др.																										
50	Игры и эстафеты для закрепления навыков лазания.																										
<b>VII. БЕГОВОЙ ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ</b>																											
1	Бег на месте, придерживаясь руками за																										







<p>противо положну ю сторону, снова остановк а у заданног о места и т.д. (сначала между двумя постоян ными метками , наприме р 20-30 м, а затем - с уменьше нием расстоян ия до 5 м).</p>																																			
<p>2 3 Бег с вращени ем вокруг вертикал ьной оси (типа «волчок »).</p>																																			
<p>2 4 Бег боком пристав ными шагами.</p>																																			
<p>2 5 Бег боком по типу «лезгинк и».</p>																																			
<p>2 6 Прочие виды имитаци онного бега (как лошад- ки,</p>																																			

	самолеты и т.д.).																																							
27	«Зигзагообразный бег» из стороны в сторону.																																							
28	Свободный бег «гурьбой» по заданной дорожке.																																							
29	Бег в колонну по одному по заданной дорожке.																																							
30	Бег по линии: прямой, кривой, ломанной.																																							
31	«Фигурный бег»: по «восьмерке», «змейкой», «против оходом», по «лабиринту» и т.д.																																							
32	Бег в шеренге: парами, тройками, четвёрками и т.д.																																							
3	Бег в																																							



3	колонне, взявшись за руки,																																			
3 4	«Бег фигур»: несколько человек берутся за руки, замыкают «фигуру» (круг, эллипс, квадрат и т.д.) и выполняют коллективный бег.																																			
3 5	Бег с заданной длиной и шириной шага по меловым отметкам, различным «следочкам».																																			
3 6	Бег в заданном темпе, с определённой частотой шагов.																																			
3 7	Бег с ускорением (ускорениями).																																			



	й.																													
4 3	Бег на короткие отрезки на быстрой (10 -15 -20 - 25 - 30 - 50 - 60 м).																													
4 4	Бег через «воротца» из лёгких вертикальных препятствий (типа шестов на подставке).																													
4 5	Бег по ограниченной возвышенной опоре (скамейке, бревну, буму и т.д.).																													
4 6	Бег с горы.																													
4 7	Бег в гору.																													
4 8	Бег в наклоне под натянута м на различной высоте мягким ограничителем (резиниов																													



5 5	Бег в парах, тройках, четвёрках с переноской одного или нескольких нетяжёлых, но крупногабаритных предметов (гимнастического обруча, шеста, каната, носилок, лестницы, тренажёра «Цепочка» и т.д.).																																			
5 6	Бег с элементами ориентировки на местности (по схеме, карте, естественным и искусственным ориентирам).																																			
5 7	Бег на средние отрезки на скоростную																																			



	ажёра «Ритмоход, лежащей на полу верёвке и т.д.).																																		
6 3	Бег с элементами преодоления вертикальных препятствий (кубиков, «кирпичиков», кегель, тренажёров «Рукоход-поручень», натянутой на определенной высоте резинке.																																		
6 4	Беге преодолением неподвижных (стационарных) горизонтально-вертикальных препятствий (гимнастической скамьи, бревна, «буна», пня,																																		





<p>вом покрыти и, относительно упругом грунте) - с остановкой после каждого подскока.</p>																																			
<p>2 То же, но подскоки выполняются малыми сериями (по 4-6 движений) с последующей остановкой.</p>																																			
<p>3 То же, но подскоки выполняются средними сериями (по 8-12 движений).</p>																																			
<p>4 То же, но подскоки выполняются безостановочно в течение заданного</p>																																			

	педагогом времени.																																					
5	Всё то же, но в заданном темпе.																																					
6	Подскок и на прямых ногах, отталкиваясь только стопой.																																					
7	Произвольные подскок и на месте на двух ногах на среднюю высоту (с обязательным применением амортизационного покрытия на опоре) - с остановкой после каждого подскока.																																					
8	То же, но подскоки выполняются малыми сериями (по 4-6																																					





1 5	Перечисленные выше подскоки, но выполняются на большой («групповой») скакалке, сначала индивидуально, затем в парах, тройках.																																		
1 6	Перечисленные выше подскоки, но выполняются с зажатым между ногами (голенями, стопами) предметом (мячом, мешочком с песком, валиком, кубиком, гимнастической палкой и др.).																																		
1 7	Произвольные прыжки в длину с места с постановкой после каждого																																		



2 1	То же, но с различными движениями рук при этом: вниз, на поясе, с хлопками и перед собой, за спиной, над головой и др.
2 2	Перечисленные выше подскоки, но выполняются на большой («групповой») скакалке, сначала индивидуально, затем в парах, тройках.
2 3	Перечисленные выше подскоки, но выполняются с зажатым между ногами (голенями, стопами) предметом (мячом, мешочком с пес-





	раз- личных горизонт альных препятст вий (гимна- стически х обручей, коврико в, верёвоч ной ле- стницы, каната и т.д.).											
2 8	Прыжки в длину с места с преодол ением раз- личных невысок их вертикал ьных препятст вий (валиков , «кирпич иков», кегель и т.д.).											
2 9	Прыжки в длину с места с доставан ием под- вешенно го предмет а.											
3 0	Прыжки в длину с места с преодол ением «рамки»											

	из натянут ой на определ ённой высоте и с заданно й ширино й резинки.																																	
3 1	Впрыгив ание в «рамку» из резинки и выпры- гивание из неё.																																	
3 2	Прыжки в длину с места с приземл ением в группир овке в яму с песком.																																	
3 3	Прыжки в длину с места на песке, на рыхлом снегу.																																	
3 4	Прыжки в длину с места с одного препятст вия на другое (со скамьи на скамью, с бревна на бревно, с одной																																	











	и др)																															
5 5	Прыжки в длину способо м «согнув ноги» с коротког о подхода.																															
5 6	Прыжки в длину способо м «согнув ноги» с коротког о разбега и с произво льным местом отгалкив ания.																															
5 7	Прыжки в длину способо м «согнув ноги» со среднего разбега.																															
5 8	Прыжки в длину способо м «согнув ноги» с полного разбега.																															
5 9	Перечис ленные виды прыжко в, но с зadan ным местом отгалкив ания (в обруче,																															





	предмет а.																																							
6 4	Прыжки в высоту с короткого разбега с доставанием подвешенного предмета.																																							
6 5	То же, но со среднего разбега.																																							
6 6	То же, но с полного разбега.																																							
6 7	Прыжки в высоту с прямого разбега с преодолением резинки, натянутой на определённой высоте.																																							
6 8	Прыжки в высоту с бокового (под углом 30-45 град.) разбега способом «согнув ноги»: с короткого разбега -																																							



2	ание «в глубину» на эластичную <b>опору</b> (гимнастический мат, амортизационный коврик) с небольшой высоты на полусогнутые ноги, на носки.																																				
7 3	То же, но со средней высоты.																																				
7 4	Игры и эстафеты для закрепления навыков прыжков в (см. приложение к Программе).																																				
<p><b>РУЧНАЯ ПРЕДМЕТНО-МАНИПУЛЯТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.</b>  <b>Предполагает использование предметов во всех перечисленных выше основных двигательных режимах).</b>  <b>Основные разделы:</b></p>																																					
1	Поглаживание различных поверхностей и предметов, их ощупывание.																																				

2	Захваты вание всевозможных предметов ов различными способами ми (кистевой хват, пальцевый; разновидности пальцев ого захвата).
3	Удерживание захваченных предметов ов в руке (руках).
4	«Роняние» предмет ов вниз.
5	Набивание упругих предмет ов ладоням и.
6	Катание округлых предмет ов ладоням и.
7	Рассыпание относительно мелких предмет ов



	предмет а.																																																	
1 2	Складыва- ние различн ых предмет ов в задан- ном месте.																																																	
1 3	Сбивани- е сложенн ых предмет ов различн ыми способа ми (ударом ладони, толчком пред- плечья, качение м мяча, бросани- ем кубика, мешочка с песком, биты и др.).																																																	
1 4	Перекла- дывание всевозм ожных предмет ов из руки в руку.																																																	
1 5	Передав- ание всевозм ожных предмет ов из руки в руку																																																	







	цель (подвешенный обруч, корзину; межреечное пространство лестницы, щит, кольцо и др.).																							
2 6	Набивание упругих предметов о пол с последующей их ловлей.																							
2 7	Ведение мяча (гандбольное, баскетбольное).																							
2 8	«Жонглирование» различными предметами.																							
2 9	Броски мяча и других безопасных предметов друг другу («пасование»).																							
3 0	Выбивание мячом и другими безопасными предмет																							







ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Раздел «Здоровье»**

#### **Задачи**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности ;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
    - не толкаться и не торопить впереди идущего
  - слушать и выполнять все указания инструктора.

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Адаптировать детей к водному пространству:
  - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
  - учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
2. Приобщать малышей к плаванию:
  - учить скользить с надувным кругом и без него;
  - научить выдоху в воду;
  - формировать попеременное движение ног (способом кроль);
  - учить плавать облегченным способом.

#### **Упражнения и игры**

«Цапля»,  
«Паровозик»,  
«Самолет летит»,  
«Краб»,  
«Рак»,

«Крокодил»,  
«Морские змеи»,  
, «Птички умываются»,  
«Пройди через тоннель»  
, «Подводная лодка»,

«Посмотри на рыбку»,  
«Рыбки песенки поют»,  
«Бегемотики»,  
«Фонтан»,  
«Дельфинчики»,

«Звезда»  
, «Лодочка»,  
«Пузырь»,  
«Рыбка»,  
«Дождик»  
«Затейники».

, «Карусели»,  
«Мы в аквапарке»,  
«Щука и рыба»  
, «Оса»,  
«Усатый сом»,

«Найди клад»,  
«Сердитая рыбка»,  
«Жучок — паучок»,

### **Возрастные возможности детей средней группы**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденного, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна

большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

## **Раздел «Плавание»**

### **Задачи**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомbrero», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами

### **Возрастные возможности детей старшей группы**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно - длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной



корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов -- длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; — тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
  - осторожно сушить волосы под феном.

## **Раздел «Плавание»**

### **Задачи**

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.

2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

### Упражнения

«Звездочка»

«Стрелка»

«Винт»

«Поплавок»

«Торпеда»

«Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка»

Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

## **Игры «Море волнуется»**

«Буксир»

«Невод»,

«Салки» с мячом, шайбой,

«Поплавок»

, «Затейники»,

«Пушбол»,

«Караси и карпы»,

«Веселые ребята»,

разнообразные эстафеты

### **Возрастные возможности детей подготовительной к школе группы**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия про-приоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

3 Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться и одеваться;
  - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

#### **Упражнения и игры**

Скольжение с различным положением рук,  
 «Торпеда» с различным положением рук,  
 ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами.  
 Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

### **Перспективный план занятий по обучению плаванию в младшем дошкольном возрасте**

месяц	Занятие № ( задачи)
Сентябрь	Задачи: 1. Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями. 2. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью 3. Обучение погружению в воду по шею. 1. Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться.

	2. Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение опусканию лица в воду
Октябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение детей передвижениям в воде. 2. Обучение выдоху в воду. 3. Обучение погружению в воду до уровня носа, глаз
Ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде. 2. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду. 3. Обучение погружению в воду с головой Задачи: 1. Продолжить обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду. 2. Обучить погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде. 3. Обучать лежанию на воде с надувным кругом
Декабрь	Задачи: 1. Обучение нырянию через обруч. 2. Закрепление пройденного материала тела в воде.
Январь	Задачи: 1. Обучение ориентированию в воде. 2. Закрепление пройденного материала.
Февраль	<u>Задачи: Обучение лежанию на воде.</u> 1. Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками. 2. Закрепление пройденного материала.
Март	<u>Занятие № 12</u> Задача : Закрепление пройденного материала <u>Занятие № 13</u> <i>Задачи:</i> 1. Обучение скольжению. 2. Закрепление пройденного материала.
Апрель	<u>Занятие №14</u> Задачи: 1. Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс. 2. Закрепление пройденного материала
Май	Задачи: 1. Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс. <i>Задача:</i> Определение уровня приобретения умений и навыков

**Перспективный план занятий по обучению плаванию  
в старшем дошкольном возрасте**

<b>месяц</b>	<b>Занятие № (задачи)</b>
Сентябрь	Задачи: 1. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала.

	<p>3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.</p> <p>4. Повторение изученных упражнений.</p> <p>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</p> <p>2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p> <p>3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p>
Октябрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление пройденного материала.</p>
Ноябрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.</p> <p>2. Закрепление пройденного материала.</p>
Декабрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.</p> <p>2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>3. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.</p> <p>2. Обучение плаванию комбинированным способом руки — дельфин, ноги — кроль.</p> <p>3. Закрепление пройденного материала.</p>
Январь	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. . Побуждать детей переплыть бассейн.</p> <p>2. Закрепление пройденного материала.</p>
Февраль	<p>1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>2. Закрепление пройденного материала.</p>
Март	<p>Задачи:</p> <p>1. Закрепление пройденного материала.</p> <p>2. Совершенствование изученных способов плавания.</p>
Апрель	<p><u>Задача:</u></p> <p>1. Закрепление пройденного материала</p>
Май	<p>Совершенствование изученных способов плавания.</p> <p><i>Задача:</i> Определение уровня приобретения умений и навыков</p> <p>Диагностика по плаванию.</p>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организованная образовательная деятельность

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные интегрированные контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тему календарно-тематического планирования, ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

#### Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

#### Самостоятельная деятельность детей

Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

#### Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплomu песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий ( в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	1 раза в неделю 15-20	1 раза в неделю 20-25	1 раза в неделю 25-30	1 раза в неделю 30-35

	на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Занятия по плаванию		1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза 15-20	Ежедневно 2 раза 20-25	Ежедневно 2 раза 25-30	Ежедневно 2 раза 30-35
	Физкультминутки и динамические паузы			1-3 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий ( в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно



### 3.2. Система физкультурно - мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
<b>Обследование</b>				
1.	Обследование двигательной деятельности и выявление физических качеств	Во всех возрастных группах	Два раза в год сентябрь и май	Инструктор по ФК
<b>Двигательная активность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструктор физкультуры
2.	Физкультурное занятие: – в зале – на улице в летний период	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор физкультуры, воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели
5.	Специально организованная дозированная ходьба на дневной прогулке	Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы	ежедневно	Воспитатели
6.	Спортивные упражнения (велосипеды, самокаты и т.п.)	Все группы	2 раза в неделю летом	Воспитатели
7.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Школа мяча	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор физкультуры, воспитатели
9.	Школа финской ходьбы	Старшая, подготовительная	ежедневно	Воспитатели

10.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг	Младшая, старшая, подготовитель ная	1 раз в м-ц	Воспитатели, инструктор физкультуры
11.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	3 раза в год	Муз. руководитель, воспитатели, инструктор физкультуры
12.	День здоровья	Все группы	1 раз в м-ц	Инструктор по ФК, воспитатели,
13.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год (в дни школьных каникул)	воспитатели, инструктор физкультуры

### 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде.

Развивающая предметно-пространственная среда

- обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
- должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.
- должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ; в случае организации инклюзивного образования - необходимые для него условия; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.
- должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

**Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы,

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

**Вариативность** среды предполагает;

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей:

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую

активность детей.

**Доступность** среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

**Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования РППС должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, а также проявление уважения к их человеческому достоинству к их чувствам и потребностям, формировать и поддерживать положительную самооценку, в том числе и при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе, уверенность в собственных возможностях и способностях;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группового помещения, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, инвентаря, оборудования, видов активности, участников совместной деятельности и общения, как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условия для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования профессиональное развитие педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки по вопросам образования детей, воспитания, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающей социальную ситуацию его развития и соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

## **Паспорт развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала** **Технические характеристики спортивного зала.**

Спортивный зал располагается в здании МОУ Детского сада № 370 Красноармейского района г.Волгограда на первом этаже.

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

Напольное покрытие: линолеум.

Покрытие стен: стены окрашены светло-зеленой масляной краской.

Освещение: естественное и искусственное (соответствует нормам Сан Пина)

**Ответственный за проведение мероприятий:** инструктор по физической культуре Гуськова Наталья Владимировна

## **Нормативно - правовая и методическая база построения развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала**

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации от 25 декабря 1993 года, с изменениями от 30 декабря 2008 года;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155);
- Письмо Минорбнауки России «Комментарии к ФГОС дошкольного образования», № 08-249 от 28.02.2014 г.;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- В.А. Петровский, Л.П.Стрелкова «Концепция построения развивающей среды для организации жизни детей и взрослых в детском саду»;
- Примерная основная образовательная программа воспитания, образования и развития дошкольников, «Радуга» Соловьева Е.В.
- Парциальная программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Ефименко Н.Н
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. № 08-249 (комментарии к ФГОС дошкольного образования);
- Письмо Минобрнауки РФ и Департамента государственной политики в сфере общего образования от 13 января 2014 года № 08-10;
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации № 08-249 от 28 февраля 2014 года;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 июля 2011 г. № 2151 г. Москва «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования».
- Методические рекомендации по предметно-пространственной развивающей среде (ФИРО).
- Устав ДОУ.
- Локальные акты ДОУ.
- Основная образовательная программа МОУ Детского сада № 370, принятая на педагогическом совете № 4, 26. 08. 2015 года.

## **Общие принципы размещения материалов**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **Оборудование и инвентарь.**

Физкультурное оборудование расположено в физкультурном зале вдоль стен, на стеллаже и в кладовой. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно прикреплена к стене. Баскетбольные щиты закреплены на противоположных стенах. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения, часть хранится в кладовой. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, кегли и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середина зала всегда остается свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Для реализации программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» РППС трансформируется в соответствии с основными двигательными режимами (далее ОДР) и предметно – манипулятивной деятельностью.

Автором выделено восемь ОДР: лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой, прыжковый.

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня повышают иммунитет детей и сопротивляемость к заболеваниям. На занятиях и совместной деятельности используются дыхательные тренажеры: мячи для дыхания, ленточки, платочки, султанчики, пособия «Подуй на листок (снежинку, перышко)» и др.

Для коррекционной работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в наличии имеются различные массажеры, коррекционные дорожки здоровья, фитболы и др.

Для дидактических игр, тематических праздников имеется нестандартное оборудование и дидактические пособия: самодельные поролоновые модули, парашюты разного диаметра, палочки – трансформеры, шапочки и элементы костюмов, элементы декораций и т.д. Спортивное оборудование в зале установлено так чтобы каждый ребёнок мог самостоятельно им пользоваться, чувствовал себя комфортно с ним. Мог добиваться результата, мыслить, творить, чтобы у него возникал интерес к новым усилиям и достижениям. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детском коллективе, повышению мотивации к занятиям, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

**ПЕРЧЕНЬ ОСНАЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА  
(подготовительный этап проекта)**

№ п/п	Наименование	Количество шт.
	<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ</b>	
1	Коврики индивидуальные 60x40	25
2	Скамейки гимнастические высота 35 см длина 3м, ширина 20см	2
3	Скамейки гимнастические высота 20 см длина 1,5м ширина 15 см	2
4	Шведская стенка	9
5	Лестница деревянная навесная длина 1,5м, с крюками	
6	Лестница – стремянка высота 1,5м	1
7	Доска наклонная навесная длина 2м	2
8	Доска ребристая (для профилактики плоскостопия)	2
9	Шест деревянный длина 2м	1
10	Щит баскетбольный с кольцом настенный	2
11	Сетка волейбольная	1
12	Мяч баскетбольный детский	10
13	Мяч резиновый диаметр 25см	10
14	Палки гимнастические пластиковые длина 1м	25
15	Палки гимнастические деревянные длина 60см	25
16	Мат гимнастический малый	2
17	Батут	1
18	Кегли (большие, малые)	30
19	Мячи для боулинга (пластик)	4
20	Набор «Островки» (Конусы 8шт., платформы большие 8шт, платформы малые 10шт.)	1
21	Мячи малые набивные самодельные	50
22	Мешочки с песком вес 150гр	30
23	Ленточки цветные длина 30 см	60
24	Канат длина 3м	1
	<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>	
25	Фитбол детский диаметр 50см	10
26	Физиорола диаметр 60 см	2
27	Мяч хоп	4
28	Мяч - арахис	2
29	Степ – платформы (самодельные деревянные)	10

30	Кольца массажные резиновые гладкие	5
31	Кольца массажные резиновые игольчатые	5
32	Мяч массажный малый	2
33	Валик массажный резиновый игольчатый	4
34	Кочки цветные резиновые	10
35	Тоннель для ползания (матерчатый, круглый)	3
<b>ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ</b>		
36	Ракетки для бадминтона с воланчиками	5 наборов
37	городки	2 набора
38	Клюшка хоккейная	4
39	шайба	4
<b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ</b>		
40	Флажки	50
41	Султанчики	50
42	Обруч (малый)	25
43	Обруч (большой)	5
44	Кольцо пластиковое (диаметр 25см)	25
45	Ленточки на палочке (длина 120 см)	25
<b>ТРЕНАЖЕРЫ</b>		
1	Велотренажер	1
2	Степпер	1
3	Беговая дорожка	1
4	Силовой тренажер «Штанга»	1

<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ОСНОВНЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ РЕЖИМАМИ (в том числе и нестандартное)</b>		
1	Ковер 2х 10м	2
2	Коврики для фитнеса индивидуальные 80х120	30
3	Скамейки гимнастические высота 20 см длина 1,5м ширина 25 см	5
4	Поролоновые модули высота 5см 20х20 см (самодельные)	10
5	Поролоновые модули высота 5см 240х20 см (самодельные)	10
6	Модуль поролоновый (с выемкой)	4
7	Мягкое бревно	2
8	Дуги деревянные для подлезания (разновысотные)	10
9	Кубы деревянные 50х50 см	6
<b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ РУЧНОЙ ПРЕДМЕТНО-МАНИПУЛЯТИВНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОМПЛЕКСОВ ОРУ</b>		
10	Обруч пластиковый диаметр 1м	10
11	Обруч пластиковый диаметр 70см	10
12	Обруч пластиковый диаметр 50см	30
13	Кольцо пластиковое диаметр 20см	10
14	Кубики пластмассовые 5х5	50
15	Кольцо пластиковое диаметр 10см	25
16	Шар разноцветный пластмассовый диаметр 5 см	100
17	Мяч набивной мягкий (самодельный) диаметр 5-7 см	50
18	Султанчики большие	25
19	Султанчики малые	50
20	Флажки разноцветные	50



21	Платочки разноцветные(Радуга) 15х15см	50 (каждого цвета)
22	Платочки разноцветные 30х30см	30
23	Лента атласная на кольце (Радуга) длина 60 см	25 каждого цвета
24	Лента атласная на палочке длина 150 см	25
25	Палочки поролоновые разноцветные (трансформеры)	50
26	Ведро малые детские	10
27	Веревка – косичка (трансформеры).	30
28	Деревянные предметы мелкие (грибочки, ракеты, морковки)	100
29	Природный материал: шишки, каштаны, желуди	
30	Малые резиновые кольца	50
Нестандартное физкультурное оборудование для оздоровительной и коррекционной работы		
31	Дорожка «Здоровье» для профилактики плоскостопия	1
32	Модуль «Гусеница» для упражнения в равновесии	1
33	Ритмоход (дорожка для упражнений в ходьбе)	
34	Медбол вес 1кг	10
35	Дыхательные тренажеры: бабочка, снежинка, листочек	По количеству детей
36	Дыхательный тренажер «Буль – буль»(бутылочка с отверстием для коктейльной трубочки наполненная на $\frac{3}{4}$ кипяченой водой)	По количеству детей
37	Мячи для дыхания (тренажеры)	10
38	Мячи массажные малые	25
39	Мягкие кубики	20
40	Фитбол для взрослых диаметр 75 см	4
41	Моталочки для мальчиков и девочек (для развития мелкой моторики)	20
42	Умные кегли вес 200гр (используются как утяжелители, ориентиры и др.)	
НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР И ЭСТАФЕТ		
43	Модуль «Лента»	2
44	Парашют малый	4
45	Парашют большой	1
46	Ступалки - ходули деревянные	2 пары
47	Ступалки поролоновые 20х20 см	2 пары
48	Ступалки – лыжи пенопластовые	2 пары

#### ОБОРУДОВАНИЕ ИЗГОТОВЛЕННОЕ РОДИТЕЛЯМИ.

- ❖ Корректирующая дорожка из шнуров и бревнышек.
- ❖ Дорожка здоровья «Крокодил».
- ❖ Индивидуальные коврики для профилактики плоскостопия.
- ❖ Развивающий коврик «Пяточки - ладошки»
- ❖ Сенсорные мешочки (наполнитель: мелкая крупа, фасоль, речные камушки, желуди и др.)

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

- ❖ Маски и полумаски.
- ❖ Шапочки для подвижных игр.
- ❖ Элементы декораций, костюмов.

