


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Рязановский детский сад»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ДОУ №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим ДОУ:


Н.Н. Данилиной
Приказ №42 от 31.08.2023г



Рабочая программа инструктора по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие»,
раздел « Физическая культура»
для детей от 2 до 7 лет

Срок реализации: 2023-2024 уч./год (1 год)

Разработал: инструктор по физической культуре
Павлова Наталья Анатольевна

д. Рязаново
2023г.

Содержание

	Стр.
Введение	3
1.Целевой раздел	4
1.1.Пояснительная записка	4
1.1.1.Цель и задачи рабочей программы	4
1.1.2.Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.2.Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	9
1.1.3. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста	19
1.1.4. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста	23
1.2. Целевые ориентиры. Прогнозируемые результаты реализации рабочей программы	25
1.3.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	44
1.4.Врачебно-педагогический контроль	61
2.Содержательный раздел	63
2.1.Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»	63
2.2.Содержание образовательной деятельности	92
2.3. Характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».	109
2.3.1.Значение и задачи физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».	109
2.3.2.Содержание и структура физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».	109
2.3.3.Организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».	113
2.3.4.Методы физического развития в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».	117
2.4.Технологии	127
2.5. Перспективный план разработки УМК	133
2.6.Расписание физкультурных занятий	154
2.6.1.Расписание физкультурных занятий (по возрастным группам)	154
2.7.План индивидуальной и подгрупповой работы с детьми	154
2.8.Планирование работы с педагогическим коллективом	155
2.9.Взаимодействие с семьями воспитанников	156
3. Организационный раздел	158
3.1.Программно-методическое обеспечение рабочей программы	158
3.2.Материально-техническое обеспечение рабочей программы	159
3.3. Литературные средства для решения задач образовательной области «Физическое развитие»	160
3.4. Организация предметно-пространственной развивающей среды в возрастных группах	160
Приложения	166

Введение

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) определяет базовые объем и содержание физического развития, осваиваемые обучающимися в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Рязановский детский сад». (далее – ДДОУ) и планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы *адаптированной образовательной программы*) дошкольного образования (далее ООП), утвержденной «31» августа 2023года приказом заведующего МДОУ «Рязановский детский сад»

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО).

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в рабочей программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе рабочей программы представлены: пояснительная записка, цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» ООП в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения программы; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов, особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста, педагогическая диагностика планируемых результатов, комплексная оценка физической подготовленности детей, врачебно-педагогический контроль.

В содержательном разделе рабочей программы представлены: задачи образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»), содержание образовательной деятельности, характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад», организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе, методы физического развития в педагогическом процессе, технологии, перспективный план разработки УМК, расписание физкультурных занятий, план индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, календарные планы занятий по возрастным группам, планирование работы с педагогическим коллективом, взаимодействие с семьями воспитанников.

В организационном разделе рабочей программы представлены: нормативно-правовое обеспечение рабочей программы, программно-методическое обеспечение рабочей программы, материально-техническое обеспечение рабочей программы.

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

1.1.1.Цель и задачи рабочей программы

Целью рабочей программы является физическое развитие детей в период раннего и дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель рабочей программы достигается через решение следующих **задач**:

- обеспечить содержание физического развития детей раннего и дошкольного возраста и достижение планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- обеспечить освоение детьми содержания программных требований по физическому развитию на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 2- 7 лет и на основе возрастных особенностей физического развития детей 2-7 лет;
- создать условия для равного доступа к образовательной деятельности для всех детей раннего и дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- создать условия для физического развития детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных способностей;
- обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечить достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня физического развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечить повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в процессе деятельности физкультурной направленности.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС (пп.1.2, 1.4.):

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме физической активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка;
- лично-ностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности физкультурной направленности;
- сотрудничество детского сада с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности физкультурной направленности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе учитываются следующие принципы:

- *принцип учёта ведущей деятельности:* рабочая программа реализуется в контексте перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей:* рабочая программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами в деятельности физкультурной направленности;
- *принцип амплификации детского развития* как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности физкультурной направленности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;
- *принцип единства обучения и воспитания:* как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;
- *принцип преемственности образовательной работы* на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: рабочая программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
- *принцип сотрудничества с семьей:* реализация рабочей программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного

взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства физического развития ребенка;

- *принцип здоровья сбережения:* при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию;

- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. 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, организует знакомые игры и придумывает свои;

- *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, планомерность, 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*. 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 видеofilмов, 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. 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. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

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

1.1.2. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Психические функции. Продолжает развиваться предметная

деятельность, ситуативно- деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил

внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться вне ситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым.

При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость

произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил,

заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет

усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметам в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации,

сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, соперничество. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов.

Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.1.3. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста

Первая младшая группа (2-3 года)

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

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

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

Вторая младшая группа (3-4 года)

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений.

Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Средняя группа (4-5 лет)

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

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

могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

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

Старшая группа (4-5 лет)

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

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога.

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

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных педагогом и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно координированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и

количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.1.4. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно

сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не

допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

1.2. Целевые ориентиры. Прогнозируемые результаты реализации рабочей программы

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной деятельности на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования, физического развития детей 2-7 лет.

Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми, указанные в ФГОС ДО, федеральной образовательной программе дошкольного образования, конкретизируются планируемыми результатами основной образовательной программы ОУ в соответствии с задачами федеральной образовательной программы (таблица 1).

Таблица 1

Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми К концу 3 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Умеет выполнять основные движения на доступном уровне (ФОП)
Ходьба
Уверенно ходит в заданном направлении (ФОП)
Перешагивает (ФОП)
Ориентируется в пространстве по ориентирам (ФОП)
Умеет ходить группой, подгруппой, парами (ООП)
Умеет ходить, обходя предметы (ООП)
Умеет ходить приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног (ООП)
Умеет ходить с переходом на бег (ООП)
Упражнения в равновесии
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см) (ООП)
Бег

Текст в программе отсутствует (ФОП)
Умеет бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) (ООП)
Умеет бегать стайкой и друг за другом (ООП)
Умеет бегать с остановкой (ООП)
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)
Умеет бегать с изменением направления (ООП)
Умеет бегать враспынную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд (ООП)
Умеет бегать по дорожке (ширина 25–30 см) (ООП)
Прыжки
Подпрыгивает на месте (ФОП), прыгает на двух ногах на месте (10–15 раз) (ООП)
Осваивает прыжки с продвижением вперед (ФОП)
Осваивает прыжки в длину с места (ФОП)
Прыгает в длину через линию (ООП)
Прыгает в длину через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см (ООП)
Подпрыгивает вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка (ООП)
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)
Ползание
Уверенно ползает (ФОП)
Уверенно лазает (ФОП)
Ползает на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м) (ООП)
Ползает на четвереньках по дорожке (ширина 20–25 см.) (ООП)
Ползает на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см) (ООП)
Подлезает под воротца, веревку (высота 40–30 см) (ООП)
Перелезает через бревно, скамью (ООП)
Лазает по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом (ООП)
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)
Катание, бросание, метание
Проявляет интерес к действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки) (ФОП)
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)
Катает мяч двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см) (ООП)
Прокатывает мяч под дугой (ООП)
Бросает мяч двумя руками из-за головы (ООП)
Бросает мяч двумя руками в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками (ООП)
Бросает мяч в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см одной правой рукой и одной левой (ООП)
Перебрасывает мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка) (ООП)
Метает на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.) (ООП)
Ловит мяч двумя руками с расстояния 50–100 см (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения (ФОП)
Вместе с педагогом выполняет движения имитационного характера (ФОП)
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений

(ФОП)
Музыкально-ритмические упражнения
Вместе с педагогом выполняет музыкально-ритмические упражнения (ФОП)
Выполняет вместе с педагогом хлопки в ладоши под музыку (ООП)
Выполняет вместе с педагогом хлопки с одновременным притопыванием одной ногой (ООП)
Выполняет вместе с педагогом приседание «пружинка» (ООП)
Выполняет вместе с педагогом приставные шаги вперед-назад под ритм(ООП)
Выполняет вместе с педагогом кружение на носочках (ООП)
Вместе с педагогом подражает движениям животных (ООП)
Подвижные игры
Активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом (ФОП)
Реагирует на сигналы (ФОП)

К концу 4 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам при выполнении основных движений (ФОП)
Более уверенно выполняет движения (ФОП)
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)
Проявляет положительное отношение к физическим упражнениям (ФОП)
Ходьба
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам (ФОП)
Умеет ходить в заданном направлении (ООП)
Умеет ходить с переходом на бег (ООП)
Умеет ходить со сменой темпа (ООП)
Умеет ходить в колонне поодному, за направляющим (ООП)
Умеет ходить на носках (ООП)
Умеет ходить с высоким подниманием колена (ООП)
Умеет ходить в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную) (ООП)
Умеет ходить с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.) (ООП)
Упражнения в равновесии
Сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе приставным шагом (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске (высота 30–35 см) (ООП)
Бег
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет бегать в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек) (ООП)
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)
Умеет бегать, со сменой темпа (ООП)
Умеет бегать на носках (ООП)
Умеет бегать в колонне по одному (ООП)
Умеет бегать по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.) (ООП)
Умеет бегать в рассыпную (ООП)
Умеет бегать по кругу (ООП)
Умеет бегать с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего,

догонять убегающего и др.). (ООП)
Прыжки
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет прыгать на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами (ООП)
Умеет прыгать на двух ногах с продвижением вперед(расстояние 2–3 м.) (ООП)
Умеет подпрыгивать вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка (ООП)
Умеет перепрыгивать через предметы (высота 5 см.) (ООП)
Умеет прыгать в длину сместа на расстояние не менее 40 см. (ООП)
Умеет прыгать через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.) (ООП)
Умеет прыгать на двух ногах вокруг предметов, между ними (ООП)
Ползание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (ООП)
Умеет ползать между предметами, вокруг них (ООП)
Умеет подлезать под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола (ООП)
Умеет пролезать в обруч (ООП)
Умеет перелезать через скамью, под скамью, бревно (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом (ООП)
Катание, бросание, метание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет катать большие мячи (шарик) друг другу (ООП)
Умеет катать большие мячи (шарик) между предметами (ООП)
Умеет катать большие мячи (шарик) в воротца (ширина 50–60 см) (ООП)
Умеет метать на дальность правой и левой рукой (ООП)
Умеет метать в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м) (ООП)
Умеет метать в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение (ООП)
Умеет ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70–100 см) (ООП)
Умеет бросать мяч, вверх, вниз, об пол (землю) (ООП)
Умеет ловить мяч, брошенный вверх, вниз, об пол (землю) (2–3 раза подряд) (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
По показу педагога принимает исходное положение (ФОП)
Выполняет общеразвивающие упражнения (ФОП)
Музыкально-ритмические упражнения
Более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении музыкально-ритмических движений (ФОП)
Выполняет музыкально-ритмические упражнения (ФОП)
Умеет выполнять ритмичную ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу (ООП)
Умеет выполнять ритмичную ходьбу и бег под музыку держась за руки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу на полупальцах (ООП)
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом вперед (ООП)
Умеет выполнять ходьбу приставным шагом прямо и боком (ООП)
Умеет выполнять имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка ит. д.) (ООП)
Умеет выполнять поочередное выставление ноги вперед, пятку (ООП)
Умеет выполнять притопывание одной ногой (ООП)

Умеет выполнять приседания (ООП)
Умеет выполнять «пружинку» (ООП)
Умеет выполнять прямой галоп (ООП)
Умеет выполнять кружение (ООП)
Строевые упражнения
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам при совместных построениях (ФОП)
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам (ФОП)
Умеет выполнять построение в шеренгу (ООП)
Умеет выполнять построение в колонну по одному (ООП)
Умеет выполнять построение в круг по ориентирам с нахождением своего места в строю (ООП)
Умеет выполнять повороты переступанием по показу, ориентиру (ООП)
Подвижные игры
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам в подвижных играх (ФОП)
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)
Избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм
Знает правила в подвижных играх (ФОП)
Стремится к выполнению ведущих ролей в игре (ФОП)
Спортивные упражнения
Осваивает спортивные упражнения (ФОП)
Умеет катать на санках по прямой дорожке игрушки, сверстников (ООП)
Умеет катать на санках с невысокой горки (ООП)
Умеет ходить на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом (ООП)
Умеет выполнять повороты на лыжах переступанием (ООП)
Умеет кататься на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево (ООП)
Умеет погружаться в воду (ООП)
Умеет ходить и бегать в воде прямо и по кругу (ООП)
Умеет играть с плавающими игрушками в воде (ООП)
Культурно-досуговая деятельность
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Участвует в сюжетных подвижных играх, игровых упражнениях, играх-забавах, аттракционах, хороводах, играх с пением, музыкально- ритмических упражнениях (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности (ФОП)

К концу 5 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Проявляет двигательную активность и психофизические качества (ФОП)
Стремится сохранять правильную осанку (ФОП)
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)
Ходьба
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ходить обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног

(ООП)
Умеет ходить на носках (ООП)
Умеет ходить с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет ходить мелким и широким шагом (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному, по двое (парами) (ООП)
Умеет ходить по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную (ООП)
Умеет ходить в разном темпе (ООП)
Умеет ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) (ООП)
Умеет ходить спереходом на бег (ООП)
Умеет ходить в чередовании с прыжками (ООП)
Умеет ходить с изменением направления, со сменой направляющего (ООП)
Умеет ходить между линиями (расстояние 15–10 см) (ООП)
Упражнения в равновесии
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с перешагиванием через предметы (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске ходьба по скамье, по доске с мешочком на голове, руки в стороны (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с предметом в руках, ставя ногу с носка (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)
Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы высотой 20–25 см от пола с разными положениями рук (ООП)
Сохраняет равновесие при перешагивании, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук (ООП)
Бег
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет бегать в разном темпе (ООП)
Умеет бегать со сменой ведущего (ООП)
Умеет бегать в медленном темпе в течение 50–60 секунд (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе (расстояние 10 м) (ООП)
Умеет бегать спокойно на носках (ООП)
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне по одному 1-1,5 минуты (ООП)
Умеет бегать парами взявшись за руки, соразмеряя свои движения с движениями партнера (ООП)
Умеет бегать по кругу (ООП)
Умеет бегать «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов) (ООП)
Умеет бегать со старта на скорость (расстояние 15–20 м) (ООП)
Умеет бегать в медленном темпе (до 2 мин.) (ООП)
Умеет бегать со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) (ООП)
Умеет бегать в чередовании с ходьбой 80–100 м (ООП)
Прыжки
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет прыгать на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)
Умеет энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги (ООП)

Умеет прыгать со сменой ног (ООП)
Умеет прыгать ноги вместе — ноги врозь (ООП)
Умеет прыгать с хлопками над головой, за спиной (ООП)
Умеет прыгать с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево) (ООП)
Умеет спрыгивать (с высоты 20–25 см.) со страховкой (ООП)
Умеет перепрыгивать через предметы (высотой 5—10 см.) (ООП)
Умеет выполнять прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)
Умеет выполнять прыжки в длину через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)
Умеет прыгать через короткую скакалку (ООП)
Ползание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе (ООП)
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони (ООП)
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)
Умеет пролезать в обруч (ООП)
Умеет перелезть через бревно (ООП)
Умеет перелезть через гимнастическую скамейку (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево (ООП)
Бросание, ловля, метание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет отбивание мяча о землю правой и левой рукой (ООП)
Умеет бросать мяч и ловить его кистями рук (не прижимая к груди) (ООП)
Умеет перебрасывать мяч друг другу и педагогу (ООП)
Умеет прокатывать мячи друг другу (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу (ООП)
Умеет прокатывать мячи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)
Умеет прокатывать обручи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)
Умеет перебрасывать мяча двумя руками из-за головы (ООП)
Умеет перебрасывать мяч одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.) (ООП)
Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд) (ООП)
Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) (ООП)
Умеет метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м) (ООП)
Умеет метать предметы в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой (ООП)
Умеет метать предметы в вертикальную цель (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Осваивает разнообразные физические упражнения (ФОП)
Демонстрирует координацию движений (ФОП)
Демонстрирует развитие глазомера (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Стремится сохранять правильную осанку (ФОП)
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)
С желанием выполняет упражнения основной гимнастики (ФОП)
Ритмическая гимнастика

Осваивает разнообразные музыкально-ритмические упражнения (ФОП)
Умеет выполнять ходьбу под ритм в разном темпе(ООП)
Умеет выполнять ходьбу под музыку в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять ходьбу на полупальцах (ООП)
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом, вперед и назад (спиной) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу приставным шагом прямо и боком (ООП)
Умеет выполнять бег галопом в сторону, согласовывая движения с началом окончания музыки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу по кругу за руки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя (ООП)
Умеет выполнять подскоки по одному и в парах под ритм и музыку (ООП)
Умеет выставлять ногу на пятку, на носок (ООП)
Умеет выполнять притопывание под ритм (ООП)
Умеет выполнять повороты (ООП)
Умеет выполнять поочередное «выбрасывание» ног (ООП)
Умеет выполнять движение по кругу выполняя шаг с носка (ООП)
Умеет ритмично хлопать в ладоши (ООП)
Умеет выполнять комбинации из двух освоенных движений (ООП)
Строевые упражнения
Демонстрирует координацию движений (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет выполнять построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную (ООП)
Умеет выполнять; размыкание и смыкание на вытянутые руки (ООП)
Умеет выполнять равнение по ориентирам и без (ООП)
Умеет выполнять перестроение из колонны по одному (ООП)
Умеет выполнять перестроение в колонну по два в движении (ООП)
Умеет выполнять перестроение со сменой ведущего (ООП)
Умеет выполнять перестроение в звенья (ООП)
Умеет выполнять перестроение на ходу по зрительным ориентирам (ООП)
Умеет выполнять повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте (ООП)
Подвижные игры
Участвует в подвижных играх (ФОП)
Соблюдает правила в подвижных играх (ФОП)
Спортивные упражнения
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Участвует в досуговой деятельности (ФОП)
Умеет выполнять подъем с санками на гору (ООП)
Умеет скатываться на санках с горы с горки (ООП)
Умеет тормозить при спуске на санках с горки (ООП)
Умеет катать на санках сверстников (ООП)
Умеет кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью (ООП)
Умеет кататься на самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом (ООП)
Умеет выполнять на лыжах повороты на месте (ООП)
Умеет выполнять подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой» (ООП)
Умеет выполнять погружение в воду с головой (ООП)
Умеет выполнять попеременные движения ног в воде (ООП)
Умеет держаться за бортик, доску, палку (ООП)
Умеет играть с предметами в воде (ООП)

Умеет доставание предметы со дна, ходьба за предметом в воде (ООП)
Умеет выполнять ходьбу за предметом в воде (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
Проявляет двигательную активность и психофизические качества (ФОП)
Переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность(ФОП)
Формирование психофизических качеств
Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата (ФОП)
Стремится к победе (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Знает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)
Культурно-досуговая деятельность
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, музыкально-ритмических и танцевальных упражнениях (ООП)

К концу 6 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями (ФОП)
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Ходьба
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умет ходить обычным шагом (ООП)
Умет ходить на носках, на пятках (ООП)
Умет ходить с высоким подниманием колен (ООП)
Умет ходить мелким и широким шагом (ООП)
Умет ходить приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием (ООП)
Умет ходить в колонне в колонне по одному (ООП)
Умет ходить в колонне по двое (парами) (ООП)
Умет ходить с предметами (ООП)
Умет ходить по кругу (ООП)
Умет ходить вдоль границ зала (ООП)
Умет ходить «змейкой» (между восемью предметами) (ООП)
Умет ходить врассыпную по диагонали (ООП)
Умет ходить в чередовании с бегом (ООП)
Умет ходить в чередовании с, прыжками (ООП)
Умет ходить с изменением направления (ООП)
Умет ходить с изменением, темпа (ООП)
Упражнения в равновесии
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе между линиями (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по доске (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по широкой и узкой гимнастической скамейке (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей) (ООП)

Бег
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет бегать с разной скоростью (ООП)
Умеет бегать на носках (ООП)
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет бегать, мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне (по одному, по двое, парами) (ООП)
Умеет бегать в разных направлениях (по кругу, междупредметами, врассыпную, со сменой ведущего) (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза (ООП)
Умеет бегать с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широкимс увертыванием (ООП)
Умеет бегать челночным бегом 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин) (ООП)
Прыжки
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет прыгать на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)
Умеет прыгать с продвижением вперед (на расстояние 2—3 м.) (ООП)
Умеет прыгать попеременно на правой и левой ноге (ООП)
Умеет прыгать ноги вместе и врозь (ООП)
Умеет прыгать с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки») (ООП)
Умеет прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями (ООП)
Умеет прыгать в длину с места (от 80 см.) (ООП)
Умеет прыгать через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.) (ООП)
Умеет прыгать через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см) (ООП)
Умеет прыгать с высоты 20-25 см. (ООП)
Умеет прыгать через короткую скакалку на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад (ООП)
Умеет прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (ООП)
Ползание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках по прямой (ООП)
Умеет ползать на четвереньках «змейкой» (расстояние — 10 м) (ООП)
Умеет ползать между предметами (ООП)
Умеет ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (ООП)
Умеет ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (ООП)
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)
Умеет пролезать в обруч (ООП)
Умеет перелезть через бревно (ООП)
Умеет через гимнастическую скамейку (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево) (ООП)
Умеет лазать по веревочной лестнице со страховкой (ООП)
Катание, бросание, ловля, метание

Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет прокатывать мячи друг другу между предметами (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу между предметами (ООП)
Умеет прокатывать мячи друг другу из разных исходных положений (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу из разных исходных положений (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу снизу (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу из-за головы (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу от груди (ООП)
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) по прямой (ООП)
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) с отбивкой о землю (ООП)
Умеет перебрасывать мяч через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м) (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров) (ООП)
Умеет метать разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку (ООП)
Умеет метать из-за спины через плечо предметы, мячи разного размера на дальность (не менее 5–9 м) (ООП)
Умеет метать в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой (ООП)
Умеет метать в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 метра (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями (ФОП)
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Ритмическая гимнастика
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Умеет выполнять ходьбу под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)
Умеет выполнять бег под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять бег в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и бег на высоких полупальцах (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и на носках, на пятках (ООП)
Умеет выполнять ходьбу пружинящим, шагом (ООП)
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом (ООП)
Умеет выполнять ходьбу «с каблука» (ООП)
Умеет выполнять вперед и назад (спиной) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена (высокий шаг) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и бег с ускорением и замедлением темпа (ООП)
Умеет выполнять легкий ритмичный бег на носках (ООП)
Умеет выполнять подскоки на месте (ООП)
Умеет выполнять с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом (ООП)
Умеет кружения по одному и в парах (ООП)
Строевые упражнения
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет выполнять построение в колонну по одному (ООП)
Умеет выполнять построение в шеренгу (ООП)

Умеет выполнять построение в круг и два круга (по ориентирам и без) (ООП)
Умеет выполнять построение в колонну по диагонали (ООП)
Умеет выполнять построение в два и три звена (ООП)
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в две (ООП)
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в шеренгу по два, равняясь по ориентирами и без них (ООП)
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание (ООП)
Умеет выполнять размыкание и смыкание (ООП)
Подвижные игры
Способен придумать движения в подвижной игре и организовать ее (ФОП)
Способен организовать подвижную игру (ФОП)
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)
Стремится к личной и командной победе (ФОП)
Спортивные упражнения
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки (ООП)
Умеет выполнять подъем с санками в гору (ООП)
Умеет выполнять торможение при спуске с горки (ООП)
Умеет ходить на лыжах по лыжне (на расстояние до 500 м.) (ООП)
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом (ООП)
Умеет выполнять на лыжах повороты на месте (направо и налево) с переступанием (ООП)
Умеет выполнять на лыжах: подъем на склон прямо «ступающим шагом» (ООП)
Умеет выполнять на лыжах: подъем на склон «полуелочкой» (прямо и наискось) (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде (ООП)
Умеет кататься на самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь (ООП)
Умеет кататься на самокате с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь (ООП)
Умеет плавать с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору (ООП)
Умеет ходить по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду (ООП)
Умеет ходить по дну доставая предметы (ООП)
Умеет идти за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость (ООП)
Умеет выполнять скольжение на груди (ООП)
Умеет плавать произвольным способом (ООП)
Спортивные игры
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)
Стремится к личной и командной победе (ФОП)
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м) (ООП)
Умеет выполнять элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам (ООП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом (ООП)
Умеет выполнять элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном

направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)
Формирование психофизических качеств
Демонстрирует сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества (ФОП)
Стремится осуществлять самоконтроль (ФОП)
Демонстрирует нравственно-волевые качества (ФОП)
Преодолевает трудности (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Имеет представления о безопасном поведении в двигательной деятельности (ФОП)
Формирование способности к творчеству
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих и продемонстрировать их (ФОП)
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых музыкально-ритмических упражнений и продемонстрировать их (ФОП)
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых основных движений и продемонстрировать их (ФОП)
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю
Дает оценку двигательным действиям других детей и своим (ФОП)
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники
Выполняет ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры (ООП)
Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии
Овладевает некоторыми туристскими умениями (ФОП)
Проявляет интерес к пешим прогулкам и экскурсиям (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь (ФОП)
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ФОП)
Имеет представления о туризме как способе ознакомления с природой и культурой родного края (ООП)
Умеет оказывать помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки (ООП)
Умеет наблюдать за природой (ООП)
Умеет ориентироваться на местности (ООП)
Умеет соблюдать правила гигиены и безопасного поведения (ООП)
Умеет соблюдать осторожность в преодолении препятствий (ООП)
Участвует в разнообразных играх и эстафетах (ООП)
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских спортсменов
Имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях (ФОП)

К концу 7 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Ходьба
Сохраняет правильную осанку (ФОП)

Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре (ООП)
Умеет ходить в шеренге в разном темпе (ООП)
Умеет ходить в шеренге по диагонали (ООП)
Умеет ходить в шеренге в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали (ООП)
Умеет ходить в шеренге сперестроениями разными способами (ООП)
Умеет ходить в шеренге обычным, гимнастическим шагом (ООП)
Умеет ходить в шеренге скрестным шагом (ООП)
Умеет ходить в шеренге свыпадами (ООП)
Умеет ходить в шеренге в приседе и полуприседе (ООП)
Умеет ходить в шеренге спиной веред (ООП)
Умеет ходить в колонне спортивной ходьбой (ООП)
Умеет ходить в шеренге на носках с разными положениями рук (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному на пятках (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному с высоким подниманием колена (бедро) (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному широким и мелким шагом (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному приставным шагом вперед и назад (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному в сочетании с другими видами основных движений (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку (ООП)
Упражнения в равновесии
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье с набивным мешочком на голове (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: ходьба с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др. (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по канату на полу (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)
Сохраняет равновесие, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)
Бег
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет бегать с разной скоростью 2–3 минуты (ООП)
Умеет бегать с чередованием темпа (ООП)
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)
Умеет бегать в среднем темпе (до 300 м.) (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами) (ООП)
Умеет бегать наперегонки на скорость (от 25-30 метров) (ООП)
Умеет бегать на носках (ООП)

Умеет бегать высоко поднимая колени (ООП)
Умеет бегать с захлестыванием голени назад (ООП)
Умеет бегать, выбрасывая прямые ноги вперед (ООП)
Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне по одному, по двое (ООП)
Умеет бегать в разных направлениях, с заданиями (ООП)
Умеет бегать с преодолением препятствий (ООП)
Умеет бегать со скакалкой (ООП)
Умеет бегать с мячом (ООП)
Умеет бегать, по доске (ООП)
Умеет бегать по дорожке (ООП)
Умеет бегать по бревну (ООП)
Умеет бегать в чередовании с ходьбой (ООП)
Умеет бегать в чередовании с прыжками (ООП)
Умеет бегать через препятствия (высотой 10—15 см.) (ООП)
Умеет бегать спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.) (ООП)
Умеет бегать в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий (ООП)
Выполняет челночный бег (3 по 5 метров) (ООП)
Прыжки
Сохраняет гибкость, равновесие, правильную осанку (ФОП)
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вперед и назад
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вправо и влево
Выполняет прыжки на двух ногах с продвижением (по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой)
Выполняет прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом
Выполняет прыжки на двух, продвигаясь вперед (на 5—6 м.)
Выполняет прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом (ООП)
Выполняет прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе) (ООП)
Выполняет прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый (ООП)
Выполняет прыжки на одной ноге поочередно (ООП)
Выполняет прыжки на одной ноге через линию, веревку (ООП)
Выполняет прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см) (ООП)
Выполняет прыжки в длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности) (ООП)
Выполняет прыжки в длину с разбега (180—190 см) (ООП)
Выполняет прыжки с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки (ООП)
Выполняет прыжки с разбега вверх (высота не менее 50 см) (ООП)
Выполняет прыжки через обруч (ООП)
Выполняет прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) (ООП)
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному (ООП)
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку парами (ООП)
Ползание, лазанье
Сохраняет гибкость (ФОП)

Умеет ползать на четвереньках (ООП)
Умеет ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на животе по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на спине по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет проползать под гимнастической скамейкой (ООП)
Умеет проползать под несколькими пособиями подряд (ООП)
Умеет проползать в туннеле на скорость (ООП)
Умеет пролезать в обруч разными способами (ООП)
Умеет подлезать под дугу несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)
Умеет подлезать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе (ООП)
Бросание, ловля, метание
Демонстрирует меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу снизу (ООП)
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м) (ООП)
Умеет бросать мячи разных размеров вверх, о землю (ООП)
Умеет ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз) (ООП)
Умеет ловить мяч одной рукой (не менее 10 раз) (ООП)
Умеет ловить мяч с хлопками (ООП)
Умеет ловить мяч с поворотами (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно движением по прямой (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) сидя (ООП)
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) вдаль из-за головы из положения стоя (ООП)
Умеет метать на дальность (6–12 м) левой и правой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)
Умеет метать в горизонтальную цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) (с расстояния 4–5 м) (ООП)
Умеет метать в вертикальную цель (с расстояния 4–5 м) (ООП)
Умеет метать в движущуюся цель (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Ритмическая гимнастика
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-ритмические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Умеет выполнять танцевальный шаг польки (ООП)

Умеет выполнять переменный шаг (ООП)
Умеет выполнять шаг с притопом (ООП)
Умеет выполнять шаг с хлопками (ООП)
Умеет выполнять, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке (ООП)
Умеет выполнять выбрасывание ног вперед на носок (ООП)
Умеет выполнять приставной шаг с приседанием и без приседания (ООП)
Умеет выполнять приставной шаг с продвижением вперед, назад, в сторону (ООП)
Умеет выполнять кружение (ООП)
Умеет выполнять подскоки в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги в сторону на носок и на пятку в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с притопом в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки (ООП)
Строевые упражнения
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в колонну по одному (ООП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в круг (ООП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в шеренгу (ООП)
Умеет выполнять перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу (ООП)
Умеет выполнять; перестроение из одного круга в несколько (2—3) (ООП)
Умеет производить расчет на первый — второй (ООП)
Умеет производить расчет на первый — второй и выполнять перестроение из одной шеренги в две (ООП)
Умеет выполнять равнение в колонне (ООП)
Умеет выполнять равнение в шеренге (ООП)
Умеет выполнять равнение в кругу (ООП)
Умеет выполнять размыкание и смыкание приставным шагом (ООП)
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом (ООП)
Подвижные игры
Активно и с желанием участвует в подвижных играх (ФОП)
Проявляет инициативу в подвижных играх(ФОП)
Может самостоятельно организовать и провести подвижные игры со сверстниками и младшими детьми(ФОП)
Спортивные упражнения
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет выполнять игровые задания в катании на санках (ООП)
Умеет участвовать в соревнованиях в катании на санках на скорость (ООП)
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом по лыжне 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий (ООП)
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий (ООП)
Умеет ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом (спалками) (ООП)
Умеет выполнять на лыжах повороты переступанием в движении (ООП)
Умеет выполнять поднимание на горку на лыжах «лесенкой», «елочкой» (ООП)
Умеет удерживать равновесие на коньках (ООП)
Умеет принимать исходного положения на коньках (на снегу, на льду) (ООП)

Умеет выполнять приседания на коньках из исходного положения (ООП)
Умеет выполнять скольжение на двух ногах с разбега (ООП)
Умеет выполнять повороты направо и налево во время скольжения, торможения на коньках (ООП)
Умеет выполнять скольжение на коньках на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде по кругу (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде змейкой, объезжая препятствие (ООП)
Умеет кататься на двухколесном велосипеде на скорость (ООП)
Умеет кататься на самокате по прямой (ООП)
Умеет кататься на самокате по кругу (ООП)
Умеет кататься на самокате змейкой, объезжая препятствие (ООП)
Умеет кататься на самокате на скорость (ООП)
Умеет выполнять погружение в воду с головой с открытыми глазами (ООП)
Умеет выполнять скольжение по воде на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз) (ООП)
Умеет выполнять скольжение по воде на спине, двигая ногами (вверх — вниз) (ООП)
Умеет проплывать в воротца (ООП)
Умеет проплывать с надувной игрушкой в руках и без игрушки (ООП)
Умеет проплывать произвольным стилем (от 10–15 м) (ООП)
Умеет выполнять упражнения комплексов гидр аэробики в воде у бортика (ООП)
Умеет выполнять упражнения комплексов гидр аэробики в воде без опоры (ООП)
Спортивные игры
Осваивает элементы спортивных игр по возрасту (ФОП)
Активно и с желанием участвует в эстафетах (ФОП)
Стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности (ФОП)
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит (ООП)
Умеет выполнять элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу (ООП)
Умеет выполнять элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам (ООП)
Умеет выполнять элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения (ООП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку (ООП)
Умеет выполнять элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о

стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Формирование психофизических качеств
Проявляет психофизические качества (ФОП)
Проявляет волевые качества (ФОП)
Преодолевает трудности (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)
Формирование способности к творчеству
Проявляет двигательное творчество (ФОП)
Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх (ФОП)
С удовольствием импровизирует (ФОП)
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю
Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми (ФОП)
Развитие инициативы, морально-нравственных качеств
Проявляет инициативу (ФОП)
Проявляет находчивость (ФОП)
Проявляет морально-нравственные качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.) (ФОП)
Оказывает помощь товарищам (ФОП)
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники
Выполняет сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений (ООП)
Участвует в подвижных играх, в том числе, играх народов России, играх-эстафетах (ООП)
Выполняет музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания (ООП)
Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии
Осваивает простейшие туристские навыки: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки) (ФОП)
Ориентируется на местности (ФОП)
Соблюдает правила безопасного поведения во время пеших туристских прогулок и экскурсий: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, (ФОП)
Участвует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)
Участвует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 2 км в холодный период продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ООП)
Имеет представления о туристских маршрутах (ООП)
Имеет представления о видах туризма (ООП)
Умеет преодолевать несложные препятствия на пути (ООП)
Умеет наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений (ООП)
Умеет оказывать помощь товарищу (ООП)
Умеет преодолевать осуществлять страховку при преодолении препятствий (ООП)
Умеет соблюдать правила гигиены во время туристской прогулки (ООП)
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности инструктора по физической культуре, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса по реализации задач физического развития детей в конкретной возрастной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Во ФГОС ДО указано, что при реализации ООП ДО может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогическим работником в рамках педагогической диагностики. Данное положение свидетельствует о том, что педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, а вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им ООП ДО, формах организации и методах решается непосредственно Организацией.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка (в т.ч. в физическом развитии, прим. составителя рабочей программы) на разных этапах дошкольного детства;

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

освоение ООП не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) физического развития ребенка могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы инструктора по физической культуре с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательным учреждением. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику физического развития ребенка.

Педагогическая диагностика физического индивидуального развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в разных видах физкультурной деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в физкультурной деятельности. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»).

В процессе наблюдения инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их

регистрации инструктор по физической культуре выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта физического развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в физическом развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить наличие интереса к физкультурным видам деятельности, уточнить знания в области физкультуры и спорта и др.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную двигательную деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения ООП, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

В проведении диагностики уровня физического развития детей в МДОУ «Рязановский детский сад» используются методика «Физическое воспитание дошкольников» Малоземова И.И.

Цель: определение уровня физического развития детей

Критерии и методы проведения диагностики по возрастным группам представлены в приложении 1.

Определение уровня развития психофизических качеств дошкольников (Малоземова И.И.)

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является **физическая подготовленность**.

Диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;

- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

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

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на **сенситивные периоды развития психофизических качеств**.

В 3–4 года — быстрота, выносливость, мышечная сила;

В 4–5 года — быстрота, выносливость, гибкость;

В 5–6 лет — скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет — ловкость и выносливость.

В проводимой диагностике инструктор по физической культуре учитывает, что между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

В процессе диагностики оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Воспитатели подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Методика проведения диагностики. На основе полученной информации от всех специалистов определяются направления работы в целом по учреждению, по каждой возрастной группе.

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

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость челночный бег 3x10 м (4–7 лет); выносливость бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

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

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

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

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

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

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

Определения уровня сформированности быстроты

Бег на 30м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина — 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет — наклоны, приседания; для детей 6–7 лет — комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. — ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 — круговые движения локтями вперед; 3–4 — круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. — одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 — круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в исходное положение (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор по физической культуре с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей — двух мальчиков или двух девочек — (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин.).

Качественный показатель

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень — соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень — соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

Методика тестирования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с

продвижением вперед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклоне-но), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

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

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст

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

Средний возраст

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

Старший возраст

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень — соответствие двум показателям.

Прыжок в высоту с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое

«прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

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

Количественный показатель: высота подскока (в см).

Бросок набивного мяча

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

Методика обследования. Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях). Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Метание мешочка с песком

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

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

Средний возраст.

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень — соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень — соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

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

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

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Определения уровня сформированности выносливости

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет — 90 м, 6 лет — 120 м, 7 лет — 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Определения уровня координационных способностей

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

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

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

2. Определение ловкости. Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5–6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет — отбивать мяч, не сходя с места. *Количественный показатель: количество бросков и ударов.*

Определение равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

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

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

Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- 3) степень значимости ошибок:
 грубые - синего цвета
 средние -зелёного цвета
 мелкие – красного цвета

Таблица 2

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие Красный цвет
1	Техника бега по прямой на быстроту 10 м, 20 м, 30 м	1. Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямо-линейности	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2	Техника бега на выносливость 30 м, 90 м, 120 м, 150 м			
3	Техника бега 3x5 м, 3x10 м «челночный бег»			

	(координация движений)			
4	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения
5	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
6	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтя-ми или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка — не доходит до 90°
7	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета предмета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения
8	Техника броска набивного мяча			

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

$$W = 100(V_2 - V_1) \cdot \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$$

где W — прирост показателей (%), V₁ — исходный уровень, V₂ — конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:

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

В МБДОУ детском саду №___ г.Твери используется общероссийская система мониторинга физического развития детей, утвержденная постановлением Правительством РФ 29 декабря 2002 года № 916 (определение уровня физической подготовленности мальчиков и девочек 4-7 лет).

Оценки физической подготовленности мальчиков и девочек 4-7 лет представлены в таблицах 3-4.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет
Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше

Тест 2. Бег на 300 м, сек

5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше

7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				

	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2
Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

Таблица 4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет
Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше

5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

**Тест 5. Гибкость
(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2

7	>18	15—18	9—14	4—8	<1
Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

Методика проведения тестов

ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости.

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала.

Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Подъём туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола).

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовой поверхности (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачёт идет лучший результат.

ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

ТЕСТ «Челночный бег 3 x 10 м (с)» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

1.4. Врачебно-педагогический контроль

Для эффективности физического развития детей дошкольного возраста в МДОУ «Рязановский детский сад» проводятся регулярные наблюдения врача, медсестры совместно с инструктором по физической культуре, старшим воспитателем и руководителем ОУ за организацией всех форм и видов физкультурной работы.

Медико-педагогические наблюдения помогают не только правильно построить занятия, утреннюю гимнастику, игры и самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, но и обеспечить индивидуальный подход к детям, проследить за состоянием их здоровья. В ряде случаев для ослабленных детей необходимо сокращать количество упражнений, время, отведенное на выполнение движений, использовать дополнительные паузы.

Вместе с тем отсутствие видимых изменений частоты пульса и дыхания за период занятия свидетельствует о недостаточной физической нагрузке и необходимости активизации двигательной деятельности ребенка.

Медико-педагогические наблюдения – это эффективные мероприятия, в процессе которых одновременно проводится контроль за распределением и интенсивностью физической нагрузки (на протяжении всего занятия), а также за общей и двигательной активностью детей.

Первому служит построение физической кривой занятия, второму — определение его общей и моторной плотности.

Физиологическая кривая занятия строится на основании результатов измерения частоты пульса за 10 с в следующие моменты занятия: до его начала, после вводной части, во время общеразвивающих упражнений, упражнений в основных видах движений (спортивных упражнений и игр, входящих в основную часть занятия), подвижной игры, после заключительной части занятия и в восстановительном периоде после окончания занятия в течение 3—5 мин.

В зависимости от содержания, формы организации и методики занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. Увеличение частоты сердечных сокращений в основной части занятия (подвижная игра) на 80—100% по отношению к исходному показателю

считается нормальным. Спустя 2—3 мин после окончания занятия частота сердечных сокращений возвращается к исходной величине.

Учитывается тот фактор, что степень увеличения частоты сердечных сокращений во многом зависит от эмоционального состояния детей.

Тренирующий эффект физкультурных занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130—140 ударов в 1 мин у детей 3—4 лет и 140—160 ударов в 1 мин у детей 5—7 лет.

Контроль за активностью детей на занятиях и во время игр точнее всего может быть осуществлен педагогом посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия.

Общая плотность физкультурного занятия представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах: $\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100$. Общая плотность занятия должна составлять не менее 80–90%.

Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений и игр ко всей продолжительности занятия, колеблется. Она зависит от задач, содержания и методики конкретных видов занятий, от условий их проведения и возраста детей. Как правило, если на занятии ставится задача разучивания техники двигательных действий, правил подвижных и спортивных игр, его моторная плотность будет ниже моторной плотности занятия, на котором решаются задачи совершенствования движений и развития физических качеств.

$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{общее время занятия}} \times 100$.

Количественная характеристика

В младших возрастных группах моторная плотность занятий достигает 70—80%, в старших - 60—85%. Надо стремиться к тому, чтобы моторная плотность занятий на открытом воздухе всегда была несколько выше, чем тех, которые проводятся в помещении.

Важно учитывать индивидуально-типологические особенности детей, принадлежность ребенка к основной (отсутствие медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физкультурой и закаливания) или специальной группе — для ослабленных детей (временные ограничения количества и интенсивности занятий).

Значительное место в работе медицинского и педагогического персонала в дошкольном учреждении занимает повседневная забота об обеспечении санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (в помещении и на открытом воздухе), инвентаря, одежды и обуви детей. При этом принимаются все меры для обеспечения безопасности занятий и предупреждения травматизма.

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»

Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура» по возрастным группам представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Задачи образовательной области «Физическое развитие»,
раздел «Физическая культура» по возрастным группам**

1 младшая группа (2-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)
Основные задачи	
Обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки)	Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями
Обогащать двигательный опыт ребенка, обучая общеразвивающим упражнениям	Активизировать двигательную деятельность детей, обучая строевым упражнениям
Обогащать двигательный опыт ребенка, обучая простым музыкально-ритмическим упражнениям	Активизировать двигательную деятельность, обучая основным движениям
Развивать психофизические качества	Активизировать двигательную деятельность, обучая общеразвивающим упражнениям
Развивать координацию рук и ног	Активизировать двигательную деятельность, обучая спортивным упражнениям
Развивать умение удерживать равновесие	Активизировать двигательную деятельность, обучая музыкально-ритмическим упражнениям
Развивать умение ориентироваться в пространстве по зрительным ориентирам	Активизировать двигательную деятельность, обучая подвижным играм
Развивать умение ориентироваться в пространстве по слуховым ориентирам	Развивать психофизические качества
Сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания	Развивать ориентировку в пространстве
	Развивать координацию
	Развивать равновесие
	Развивать гибкость
Воспитательные задачи	
Формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям	Формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям
Формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к совместным двигательным действиям	Формировать самостоятельность Формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей
Основная гимнастика (основные движения)	
Ходьба	
Учить ходьбе группой	Учить ходьбе в заданном направлении
Учить ходьбе подгруппой	Учить ходьбе в заданном направлении с переходом на бег
Учить ходьбе парами	Учить ходьбе в заданном направлении со сменой темпа

Учить ходьбе по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга	Учить ходьбе в заданном направлении в колонне по одному
Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры	Учить ходьбе в заданном направлении за направляющим
Учить ходьбе, обходя предметы	Учить ходьбе в заданном направлении в колонне по одному за направляющим
Учить ходьбе приставным шагом вперед, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног	Учить ходьбе на носках
Учить ходьбе приставным шагом в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног	Учить ходьбе с высоким подниманием колена
Учить ходьбе с переходом на бег.	Учить ходьбе в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную)
	Учить ходьбе с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.)
Упражнения в равновесии	
Учить ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)	Учить ходьбе по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.)
Учить ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Учить ходьбе приставным шагом
Учить ходьбе по доске	Учить ходьбе прямо и боком
Учить ходьбе гимнастической скамейке (ширина 20–25 см)	Учить ходьбе по скамье, с перешагиванием через предметы
	Учить ходьбе по наклонной доске (высота 30–35 см)
Бег	
Учить бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой	Учить бегать в заданном направлении подгруппами в течение 50-60 сек
Учить бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) друг за другом	Учить бегать в заданном направлении всей группой в течение 50-60 сек
Учить бегать в заданном направлении с остановкой	Учить бегать с переходом на ходьбу
Учить бегать в заданном направлении с переходом на ходьбу	Учить бегать со сменой темпа
Учить бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) с изменением направления	Учить бегать на носках
Учить бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года), врассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд	Учить бегать в колонне по одному,
Учить бегать по дорожке (ширина 25–30 см)	Учить бегать по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.)
	Учить бегать врассыпную,
	Учить бегать по кругу
	Учить бегать с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и

	др.)
Прыжки	
Учить прыжкам на двух ногах на месте (10–15 раз)	Учить прыжкам на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами,
Учить прыжкам с продвижением вперед	Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.)
Учить прыжкам в длину через линию	Учить подпрыгиванию вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка
Учить прыжкам через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см	Учить перепрыгиванию через предметы (высота 5 см.),
Учить подпрыгиванию вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка	Учить прыжкам в длину с места на расстояние не менее 40 см
	Учить прыжкам в длину с места через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.)
	Учить прыжкам на двух ногах вокруг предметов
	Учить прыжкам на двух ногах между предметами
Ползание	
Учить ползанию на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м)	Учить ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 6 м)
Учить ползанию на четвереньках по дорожке (ширина 20–25 см.)	Учить ползанию на четвереньках между предметами,
Учить ползанию на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см);	Учить ползанию на четвереньках вокруг предметов
Учить подлезанию под воротца (высота 40–30 см);	Учить подлезанию под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола
Учить подлезанию под веревку (высота 40–30 см)	Учить пролезанию в обруч
Учить перелезанию через бревно	Учить перелезанию через скамью
Учить перелезанию через скамью	Учить подлезанию под скамью
Учить лазанью по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом	Учить подлезанию под бревно
	Учить лазанью по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом
Катание, бросание, метание	
Учить катанию мяча двумя руками	Учить катанию больших мячей (шарика) друг другу
Учить катанию мяча одной рукой	Учить катанию больших мячей (шарика) между предметами
Учить катанию мяча в паре с воспитателем	Учить прокатыванию больших мячей (шарика) в воротца (ширина 50–60 см)
Учить катанию мяча стоя и сидя	Учить метанию на дальность правой

(расстояние 50–100 см)	рукой
	Учить метанию на дальность левой рукой
Учить катанию мяча сидя (расстояние 50–100 см)	Учить метанию в горизонтальную цель из положения стоя
Учить прокатыванию мяча под дугой	Учить метанию в горизонтальную цель двумя руками снизу
Учить бросанию мяча двумя руками из-за головы	Учить метанию в горизонтальную цель, правой рукой (расстояние 1,5-2 м)
Учить бросанию мяча в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками	Учить метанию в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение
Учить бросанию мяча одной правой рукой	Учить метанию в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение
Учить бросанию мяча одной левой рукой	Учить ловле мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см)
Учить перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка)	Учить бросанию мяча вверх
Учить ловле мяча двумя руками с расстояния 50–100 см	Учить бросанию мяча вниз об пол (землю)
	Учить ловле мяча (2–3 раза подряд) после бросания его вверх
	Учить ловле мяча (2–3 раза подряд) после бросания его вниз об пол (землю)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
Общие указания: педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами	Общие указания: включать разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики; -педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений
Учить выполнять упражнения с предметами (погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др.) вместе с педагогом	Учить выполнять упражнения из разных исходных положений: - стоя ноги прямо, - стоя ноги врозь, - руки в стороны, - руки на поясе, -сидя, - лежа на спине, -лежа на животе, - с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), - поднимание и опускание прямых рук, - отведение рук в стороны, и -отведение рук на пояс, -отведение рук за спину (одновременно, поочередно с предметами);

	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание рук над головой, -наклоны из положения стоя -наклоны из положения сидя; -поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; -сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; - перевороты со спины на живот и обратно; - приседания, держась за опору, - приседания без опоры, - приседания, вынося руки вперед
Учить выполнять упражнения с предметами (погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др.) вместе с педагогом сидя на стуле (на скамейке)	
Развивать мелкую моторику	
<p>Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание рук вперед, вверх, в стороны, - разведение рук в стороны, - отведение рук назад, за спину, - сгибание и разгибание рук, - выполнение хлопков руками перед собой, - выполнение хлопков руками над головой, - повороты туловища вправо — влево, - повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, - повороты туловища вправо — влево с хлопками, - наклоны в стороны, - одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, - приседание, держась за опору - приседание самостоятельно, - потягивание с подниманием на носки 	
Музыкально-ритмические упражнения	
<p>Учить выполнять по показу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хлопки в ладоши под музыку, -хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, - приседание «пружинка», - приставные шаги вперед-назад под ритм, - кружение на носочках, - подражание движениям животных 	<p>Включать в содержание физкультурных занятий, различные форм активного отдыха и подвижных игр следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ритмичная ходьба - бег под музыку по прямой - бег по кругу, - бег, держась за руки, - бег на полупальцах, - ходьба топающим шагом, - ходьба вперед приставным шагом, - ходьба приставным шагом прямо, - ходьба приставным шагом боком;

	<ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка ит. д.); - поочередное выставление ноги вперед, - поочередное выставление ноги вперед на пятку, - притопывание одной ногой, - приседания «пружинки», - прямой галоп, - кружение
Строевые упражнения	
	<p>Предлагать детям строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в шеренгу, - построение в колонну по одному, - построение в круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, - повороты переступанием по показу, - повороты переступанием по ориентиру
Подвижные игры	
Развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием	Развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные подвижные игры
Развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с включением музыкально-ритмических упражнений	Развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя несюжетные подвижные игры
Создавать условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях, помогая самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).	Развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры,
Создавать условия для развития выразительности движений сюжетных играх, помогая самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).	Вводить различные игры с более сложными правилами
	Вводит различные игры со сменой движений.
	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила
	Воспитывать у детей умение слышать указания, согласовывать движения в ходе

	игры, ориентироваться в пространстве
	Воспитывать у детей умение согласовывать движения в ходе игры
	Воспитывать у детей умение ориентироваться в пространстве
Спортивные упражнения (проводятся при наличии соответствующих условий)	
	<p>Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на санках, - катание на лыжах, - катание на санках по прямой дорожке, - катание на санках с невысокой горки, - ходьба на лыжах по прямой, ровной лыжне ступающим шагом, - ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне скользящим шагом; - повороты на лыжах переступанием. - катание на трехколесном велосипеде по прямой, - катание на трехколесном велосипеде по кругу, - катание на трехколесном велосипеде с поворотами направо, налево <p>Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду, - ходьба и бег в воде прямо - ходьба и бег в воде по кругу, - игры с плавающими игрушками в воде
Активный отдых.	
Физкультурные досуги	
	<p>Общие указания.</p> <p>Досуги Досуг проводить 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. В содержание включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, - игры-забавы, - аттракционы, - хороводы, - игры с пением, <p>музыкально- ритмические упражнения</p>
Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)
Основные задачи	
Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка	Продолжать обогащать двигательный опыт
Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений в разных формах двигательной	Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять

деятельности	физические и музыкально-ритмические упражнения
Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая <i>техничному</i> выполнению разнообразных музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности	Создавать условия для освоения элементов спортивных игр
Продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве	Создавать условия для освоения элементарных туристских навыков
Продолжать учить выполнять движения скоординировано	Развивать психофизические качества
Продолжать учить выполнять движения согласованно	Развивать координацию
Продолжать учить, сохранять правильную осанку	Развивать равновесие
Формировать психофизические качества	Развивать гибкость
Формировать координацию	Развивать меткость
Формировать гибкость	Развивать самоконтроль
Формировать меткость	Развивать самостоятельность
	Развивать творчество при выполнении движений
	Учить соблюдать правила в подвижной игре
	Учить взаимодействовать в команде
	Учить согласовывать действия свои и других детей
	Учить ориентироваться в пространстве
	Формировать представления о разных видах спорта
	Формировать представления о достижениях российских спортсменов
Воспитательные задачи	
Воспитывать волевые качества	Воспитывать патриотические чувства
Воспитывать произвольность	Воспитывать нравственно-волевые качества в подвижных играх
Воспитывать стремление соблюдать правила в подвижных играх	Воспитывать нравственно-волевые качества в спортивных играх и упражнениях
Воспитывать стремление проявлять творчество при выполнении физических упражнений	Учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни в двигательной деятельности
Воспитывать стремление проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений	Учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни во время туристских прогулок и экскурсий
Воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям	Учить осознанно соблюдать правила безопасности в двигательной деятельности
Воспитывать интерес и положительное отношение к разным формам двигательной деятельности	Учить осознанно соблюдать правила безопасности во время туристских прогулок и экскурсий

	Поощрять стремление детей выполнять ведущую роль в подвижной игре
	Поощрять стремление детей осознанно относиться к выполнению правил
	Поощрять стремление детей преодолевать препятствия
	Поощрять стремление детей проявлять нравственно-волевые качества
	Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
Основная гимнастика (основные движения)	
Ходьба	
Учить ходить обычным шагом, согласовывая движения рук и ног	Учить ходить обычным шагом
Учить ходить гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног	Учить ходить на носках
Учить ходить на носках,	Учить ходить на пятках
Учить ходить с высоким подниманием колен	Учить ходить с высоким подниманием колен
Учить ходить мелким и широким шагом	Учить ходить мелким и широким шагом
Учить ходить приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие	Учить ходить приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием
Учить ходить в колонне по одному	Учить ходить в колонне по одному
Учить ходить в колонне по двое (парами)	Учить ходить в колонне по двое (парами)
Учить ходить по прямой	Учить ходить с предметами, по кругу
Учить ходить по кругу	Учить ходить с предметами вдоль границ зала
Учить ходить вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами);	Учить ходить «змейкой» (между восемью предметами)
Учить ходить «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами)	Учить ходить врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Учить ходить в обход по залу	Учить ходить врассыпную по диагонали
Учить ходить врассыпную	Учить ходить в чередовании с бегом
Учить ходить в разном темпе	Учить ходить в чередовании с прыжками
Учить ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)	Учить ходить в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Учить ходить спереходом на бег	Учить ходить с изменением направления
Учить ходить в чередовании с прыжками	Учить ходить с изменением темпа
Учить ходить с изменением направления	Учить ходить с изменением со сменой направляющего.
Учить ходить со сменой направляющего	
Учить ходить между линиями (расстояние 15–10 см)	
Упражнение в равновесии	
Учить ходить по скамье	Учить ходьбе между линиями
Учить ходить по доске с перешагиванием	Учить ходьбе по доске

через предметы,	
Учить ходить по доске с мешочком на голове	Учить ходьбе по широкой гимнастической скамейке,
Учить ходить по доске - руки в стороны	Учить ходьбе по узкой гимнастической скамейке
Учить ходить по доске с предметом в руках	Учить ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы
Учить ходить по доске, ставя ногу с носка	Учить ходьбе по бревну с поворотом
Учить ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Учить ходьбе по бревну с мешочком на голове
Учить перешагивать через предметы высотой 20–25 см от пола	Учить ходьбе по бревну, ставя ногу с носка, руки в стороны
Учить перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)
Учить перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук	Учить ходьбе с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей)
Бег	
Учить бегать в разном темпе	Учить бегать с разной скоростью
Учить бегать со сменой ведущего	Учить бегать на носках
Учить бегать в медленном темпе в течение 50–60 секунд	Учить бегать с высоким подниманием колен
Учить бегать в быстром темпе (расстояние 10 м)	Учить бегать, мелким шагом
Учить бегать спокойно на носках	Учить бегать широким шагом
Учить бегать с высоким подниманием колен,	Учить бегать в колонне по одному
	Учить бегать, в колонне парами
Учить бегать мелким шагом	Учить бегать в разных направлениях: по кругу
	Учить бегать в разных направлениях: враспынную
Учить бегать широким шагом	Учить бегать между предметами
Учить бегать в колонне по одному 1-1,5 минуты	Учить бегать со сменой ведущего
Учить бегать парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера	Учить бегать в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза)
Учить бегать «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов)	Учить бегать с увертыванием
Учить бегать со старта на скорость (расстояние 15–20 м)	Учить бегать челночным бегом 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин)
Учить бегать в медленном темпе (до 2 мин.)	
Учить бегать со средней скоростью (на расстояние 40–60 м)	
Учить бегать со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с	

ходьбой 80–100 м	
Ползание, лазанье	
Учить ползать на четвереньках в быстром темпе	Учить ползать на четвереньках по прямой
Учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Учить ползать на четвереньках «змейкой» (расстояние — 10 м)
Учить подлезать под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Учить ползать между предметами
Учить подлезать под дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Учить пролезать в обруч	Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони
Учить перелезатть через бревно	Учить подлезать под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед
Учить перелезатть через гимнастическую скамейку	Учить подлезать под дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед
Учить лазанью по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево	Учить пролезать в обруч
	Учить перелезатть через бревно
	Учить перелезатть через гимнастическую скамейку
	Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм
	Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, с изменением темпа
	Учить лазать по гимнастической стенке перелезая с одного пролета на другой вправо и влево
	Учить; лазать по веревочной лестнице со страховкой
Катание, бросание, ловля, метание	
Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой	Учить прокатывание мячей друг другу между предметами
Учить бросанию и ловле мяча кистями рук (не прижимая к груди)	Учить прокатывание обручей друг другу между предметами,
Учить перебрасыванию мяча друг другу и педагогу	Учить прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений
Учить прокатыванию мячей друг другу	Учить прокатывание обручей друг другу из разных исходных положений
Учить прокатывание обручей друг другу	Учить бросанию мяча друг другу снизу и ловле его на расстоянии 1,5 м по прямой
Учить прокатыванию мячей между предметами (на расстоянии 1,5 м)	Учить бросанию мяча друг другу из-за головы и ловле его на расстоянии 1,5 м по прямой
Учить прокатыванию обручей между предметами (на расстоянии 1,5 м)	Учить бросанию мяча друг другу от груди и ловле его на расстоянии 1,5 м. по

	прямой
Учить перебрасыванию мяча двумя руками из-за головы	Учить бросанию мяча друг другу снизу на расстоянии 1,5 м. с отбивкой о землю и ловле его
Учить перебрасыванию мяча одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.)	Учить бросанию мяча друг другу из-за головы на расстоянии 1,5 м. с отбивкой о землю и ловле его
Учить бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками (5 раз подряд)	Учить бросанию мяча друг другу от груди с отбивкой о землю и ловле его
Учить бросанию мяча о землю и ловле его двумя руками (5 раз подряд)	Учить перебрасыванию мяча через препятствия друг другу из положения сидя (с расстояния 2 м)
Учить отбиванию мяча о землю правой рукой(не менее 5 раз подряд)	Учить перебрасыванию мяча через препятствия друг другу из положения стоя (с расстояния 2 м)
Учить отбиванию мяча о землю левой рукой(не менее 5 раз подряд)	Учить отбиванию мяча правой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте
Учить метанию предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м)	Учить отбиванию мяча левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте
Учить метанию предметов в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой рукой	Учить отбиванию мяча правой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров);
Учить метанию предметов в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м левой рукой	Учить отбиванию мяча левой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров)
Учить метанию предметов в вертикальную цель	Учить метанию прямой рукой сверху предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию прямой рукой снизу предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию прямой рукой сбоку предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м)
	Учить метанию в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой ой рукой
	Учить метанию в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) левой рукой
	Учить метанию в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 метра
Прыжки	
Учить прыгать на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	Учить прыжкам на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)
Учить энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги	Учить прыжкам на месте с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)
Учить прыгать со сменой ног	Учить прыжкам попеременно на правой и

	левой ноге
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь	Учить прыжкам ноги вместе и врозь
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь с хлопками над головой	Учить прыжкам с поджатыми ногами («зайчики»)
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь с хлопками за спиной	Учить прыжкам с разведенными коленями («лягушки»)
Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Учить прыжкам на одной ноге (на правой и левой поочередно)
Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед-назад	Учить прыжкам в чередовании и в комбинации с другими основными движениями
Учить прыгать на двух ногах с поворотами	Учить прыжкам в чередовании и в комбинации с общеразвивающими упражнениями
Учить прыгать на двух ногах боком (вправо, влево)	Учить прыжкам в длину с места (от 80 см.)
Учить спрыгивать (с высоты 20–25 см.) со страховкой	Учить прыжкам в длину с места через линию
Учить перепрыгивать через предметы (высотой 5—10 см.)	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми одинаковое
Учить прыжкам в длину с места (на расстояние 70 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое
Учить прыжкам в длину с места через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми разное: от 30 до 60 см
Учить прыжкам через короткую скакалку	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 плоских обручей, расстояние между разное: от 30 до 60 см
	Учить прыжкам через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах на месте
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах с продвижением
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах на месте, вращая ее вперед и назад
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах с продвижением, вращая ее вперед и назад
	Учить прыжкам через длинную скакалку неподвижную
	Учить прыжкам через длинную скакалку

	качающуюся
Общеразвивающие упражнения	
Общие указания: включать разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики	Общие указания: -поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.); -подбирать упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь;руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); -разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики
Учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет)	Упражнять детей: - в поднимании рук вперед, в стороны, вверх, - в поднимании рук через стороны вверх одновременно; в поднимании рук через стороны вверх поочередно; - в поднимании рук через стороны вверх сочетая движения рук и ног, -в поворотах влево и вправо, держа руки на поясе, - в наклонах вперед, вниз, держа руки на поясе, - в н а к л о н а х в стороны, держа руки на поясе, - в н а к л о н а х в стороны, разводя руки в стороны; - в поднимании ног над полом, - в сгибании и разгибании ног из положения сидя, - в сгибании и разгибании ног из положения лежа на боку; - в выполнении упражнений в приседе, держа руки на поясе, -в выполнении упражнений в полуприседе, держа руки на поясе, - в выполнении упражнений в приседе, вытянув руки вперед, - в выполнении упражнений в полуприседе, вытянув руки вперед, - в выполнении упражнений в приседе, руки в стороны, - в выполнении упражнений в полуприседе, руки в стороны - в выполнении упражнений в приседе с предметами, - в выполнении упражнений в приседе без предметов,

	в выполнении упражнений в полуприседе с предметами, - в выполнении упражнений в полуприседе без предметов
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений	Поддерживать инициативу детей
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (медленном, среднем, быстром)	Поддерживать самостоятельность детей
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения с оборудованием	Поощрять придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения без оборудования	Поощрять придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для сверстников
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения из положений: -руки вниз, -руки на поясе, -руки перед грудью; -махи руками вперед, вверх, назад -круговые движения руками, согнутыми в локтях -повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе -повороты корпуса в стороны разводя руки в стороны -наклоны вперед -наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием -класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь) -поднимание ног над полом из положения сидя -поднимание ног над полом из положения лежа -перевороты со спины на живот перекатом -перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет -приседания, держа руки на поясе -приседания, вытянув руки вперед -приседания руки в стороны с предметом -приседания руки в стороны без предметов	
Ритмическая гимнастика	
Общие указания:	Общие указания:

<p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включать в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, включать во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры.</p>
<p>Включать упражнения: - ходьба под ритм, - ходьба под музыку в разном темпе на полупальцах, - ходьба топающим шагом, - ходьба вперед и назад (спиной), - ходьба приставным шагом прямо, - ходьба приставным шагом боком, - галоп в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; - ходьба по кругу, держась за руки; - ходьба с высоким подниманием колена на месте - ходьба с высоким подниманием колена в движении прямо - ходьба с высоким подниманием колена в движении вокруг себя, - подскоки по одному под ритм, - подскоки по одному под музыку, - поскоки в парах под ритм, - поскоки в парах под музыку, - выставление ноги на пятку, - выставление ноги на носок, - приотпывание под ритм, - повороты, - поочередное «выбрасывание» ног, - движение по кругу, выполняя шаг с носка, - ритмично хлопать в ладоши, - выполнять комбинации из двух освоенных движений</p>	<p>Включать упражнения: - ходьба под музыку в соответствии с общим характером музыки, - ходьба под музыку в разном темпе - бег под музыку в соответствии с общим характером музыки - бег под музыку в разном темпе - ходьба на высоких полупальцах, - бег на высоких полупальцах, - ходьба на носках, - бег на носках, - ходьба на пятках, - ходьба пружинящим шагом, - ходьба топающим шагом, - ходьба «с каблука», - ходьба вперед и назад (спиной), - ходьба с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, - легкий ритмичный бег на носках, - прямой галоп, - боковой галоп, - галоп (кружение); - подскоки на месте; - подскоки и продвижением вперед, - подскоки вокруг себя, - подскоки в сочетании с хлопками - подскоки в сочетании с хлопками и бегом, - кружения по одному, - кружения в парах</p>
Подвижные игры.	
<p>Закреплять основные движения</p>	<p>Продолжать развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений,</p>
<p>Развивать психофизические качества в подвижных играх</p>	<p>Продолжать развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений</p>
<p>Учить брать роль водящего</p>	<p>Совершенствовать основные движения в играх-эстафетах</p>
<p>Развивать пространственную</p>	<p>Оценивать и поощрять соблюдение правил</p>

ориентировку	
Развивать глазомер	Учить быстро ориентироваться в пространстве
Развивать самостоятельность	Учить наращивать и удерживать скорость
Развивать инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников	Учить проявлять находчивость
Приучать к выполнению правил без напоминания	Учить проявлять целеустремленность.
Поощрять проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений)	Обучать взаимодействию детей в команде поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников
Воспитательные задачи в проведении подвижных игр	
	Поощрять оказание помощи и взаимовыручки
	Поощрять инициативу при организации игр с небольшой группой сверстников
	Поощрять инициативу при организации игр с младшими детьми
	Воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств
	Воспитывать и поддерживать проявление самостоятельности .
	Воспитывать и поддерживать проявление сплоченности
	Воспитывать чувство ответственности за успехи или поражения команды
	Воспитывать стремление к победе, к преодолению трудностей
	Развивать творческие способности
	Поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений)
	Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх
Строевые упражнения	
Учить построению в колонну по одному	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному
Учить построению по два, по росту	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в шеренгу
Учить построению врассыпную	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в круг по ориентирам и без)
Учить размыканию и смыканию на вытянутые руки	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в два круга (по ориентирам и без)

Учить равнению по ориентирам и без;	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по диагонали, в два звена
Учить равнению без ориентиров	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по диагонали, в три звена
Учить перестроению из колонны по одному в колонну по два в движении	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: перестроение из одной колонны в две
Учить перестроению со сменой ведущего	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: перестроение из одной колонны в шеренгу по два, равняясь по ориентирами и без них
Учить перестроению в звенья на ходу по зрительным ориентирам	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: повороты направо
Учить поворотам переступанием в движении направо	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: повороты налево
Учить поворотам переступанием в движении, налево	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: кругом
Учить поворотам переступанием кругом на месте	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: размыкание и смыкание
Спортивные упражнения	
<p>Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на санках (может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий), -катание на лыжах(может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий) , -катание на велосипеде (может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий) <p>Катание на санках:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подъем с санками на гору, -скатывание с горки, -торможение при спуске, -катание на санках друг друга, -катание на трехколесном велосипеде, -катание на двухколесном велосипеде, -катание на самокате по прямой, -катание на самокате по кругу с поворотами, -катание на самокате с разной скоростью, - ходьба на лыжах скользящим шагом, - ходьба на лыжах с поворотами на месте, -подъем на лыжах на гору 	<p>Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на санках: по прямой, - катание на санках по прямой со скоростью, - катание на санках с горки, -подъем с санками в гору, -катание на санках с торможением при спуске с горки: - ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); - ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом; -повороты на лыжах на месте (направо и налево) с переступанием; - подъем на лыжах на склон прямо «ступающим шагом», -подъем на лыжах на склон «полу ёлочкой» (прямо) -подъем на лыжах на склон «полу ёлочкой» (наискось). - катание на двухколесном велосипеде по прямой, - катание на самокате: по прямой,

<p>«ступающим шагом», -подъем на гору на лыжах «полуелочкой». Плавание: -погружение в воду с головой, -попеременные движения ног в воде, держась за бортик, -попеременные движения ног в воде, держась за доску, -попеременные движения ног в воде, держась за палку, игры с предметами в воде, -доставание предметов со дна, ходьба за предметом в воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - катание на двухколесном велосипеде по кругу, -катание на самокате по кругу, - катание на двухколесном велосипеде с разворотом с разной скоростью - катание на самокате с разворотом с разной скоростью - катание на двухколесном велосипеде с поворотами направо и налево, - катание на самокате с поворотами направо и налево, - катание на двухколесном велосипеде, соблюдая правила, не наталкиваясь - катание на самокате, соблюдая правила, не наталкиваясь; -плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, - сидя на бортике и лежа в воде держась за опору; - ходьба по дну вперед и назад, - ходьба по дну вперед и назад, приседая, - ходьба по дну вперед и назад, погружаясь в воду до подбородка, - ходьба по дну вперед и назад, погружаясь в воду до глаз, -опускать лицо в воду, - приседать под водой, доставая предметы, - приседать под водой, идя за предметами по прямой в спокойном темпе - приседать под водой, идя за предметами по прямой на скорость; -скольжение на груди, плавание произвольным способом
Спортивные игры	
	<p>Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования: Городки: -бросание биты сбоку, -выбивание городка с кона (5—6 м) -выбивание городка с полукона (2—3 м). Элементы баскетбола: -перебрасывание мяча друг другу от груди; -ведение мяча правой и левой рукой;</p>

	<p>-забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>-игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон:</p> <p>-отбивание волана ракеткой в заданном направлении;</p> <p>- игра с педагогом</p> <p>Элементы футбола:</p> <p>-отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;</p> <p>-обведение мяча между предметов;</p> <p>-обведение мяча вокруг предметов;</p> <p>-отбивание мяча о стенку;</p> <p>-передача мяча ногой друг другу (3—5 м);</p> <p>-игра по упрощенным правилам</p>
Активный отдых	
<p>Физкультурные праздники и досуги Общие указания.</p> <p>Праздники Привлекать детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</p> <p>Досуги Досуг организовывать 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. В содержание включить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры, -игры с элементами соревнования, -аттракционы, -музыкально-ритмические упражнения -танцевальные упражнения. <p>В проведении досугов и праздников решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобщать к здоровому образу жизни, -воспитывать социально-значимые качества -воспитывать патриотические чувства –приобщать детей к государственным праздникам, -проводить подвижные игры народов России. <p>День здоровья. Проводить 1 раз в три месяца. В этот день организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>	<p>Физкультурные праздники и досуги Общие указания.</p> <p>Праздники Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). В содержание праздников включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ранее освоенные движения, в том числе: -спортивные упражнения -гимнастические упражнения, -подвижные игры, - игры- эстафеты, -спортивные игры <p>Досуги Досуг организовывать 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. В содержание включить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры, -игры-эстафеты, -музыкально-ритмические упражнения, -творческие задания. <p>В процессе досугов и праздников решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобщать к здоровому образу жизни, - воспитывать социально-значимые качества -воспитывать патриотические чувства -приобщать детей к государственным праздникам, -приобщать детей к олимпиаде -приобщать детей к другим спортивным

	<p>событиям, -включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Проводить 1 раз в квартал и организовывать оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии Организовывать для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формировать представления - о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; -оказывать помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, -учить наблюдать за природой, -учить ориентироваться на местности, - учить соблюдать правила гигиены - учить соблюдать правила безопасного поведения, -учить соблюдать осторожность в преодолении препятствий; -организовывать с детьми разнообразные игры и эстафеты</p>
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Основные задачи	
<p>Продолжать: - обогащать двигательный опыт, - развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, - развивать самоконтроль, - развивать самостоятельность, - развивать творчество при выполнении движений, - развивать ориентировку в пространстве. Учить самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Расширять и уточнять представления: - о туризме, как форме активного отдыха, -физкультуре и спорте, - спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий</p>	
Воспитательные задачи	
<p>Воспитывать: - стремление соблюдать правила в подвижной игре,</p>	

- умение взаимодействовать в команде;
 - патриотические чувства,
 - нравственно-волевые качества,
 - гражданскую идентичность в двигательной деятельности.
- Формировать:
- осознанную потребность в двигательной активности,
 - знания и представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности,
 - знания и представления о правилах безопасности при проведении туристских прогулок и экскурсий

**Основная гимнастика
(основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения)**

Ходьба

Упражнять в ходьбе:

- в колонне по одному,
- в колонне по двое,
- в колонне по трое,
- в колонне по четыре,
- в шеренге в разном темпе
- в шеренге в разных направлениях: по кругу,
- по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов,
- по диагонали,
- сперестроениями,
- в ходьбе разными способами: обычным шагом,
- гимнастическим шагом,
- скрестным шагом,
- выпадами,
- в приседе
- в полуприседе,
- спиной вперед,
- спортивной ходьбой,
- на носках с разными положениями рук,
- на пятках,
- с высоким подниманием колена (бедра),
- широким шагом
- мелким шагом,
- приставным шагом вперед и назад,
- в сочетании с другими видами основных движений,
- ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет,
- ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений ритм,
- ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений музыку

Упражнение в равновесии

Учить и упражнять в ходьбе:

- по скамье с набивным мешочком на голове,
- выполняя упражнения: приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки,
- выполняя упражнения: поднимая прямую ногу и делая подней хлопок,
- выполняя упражнения: с остановкой посередине
- выполняя упражнения: с приседанием и поворотом кругом и др.;
- прямо по канату на полу
- прямо по канату по доске
- прямо по доске держа баланс стоя на большом набивном мяче

Бег

Учить и упражнять в беге:

- с разной скоростью 2–3 минуты,
- с чередованием темпа,
- с переходом на ходьбу,
- в среднем темпе (до 300 м.),
- в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами).
- наперегонки на скорость (от 25-30 метров);
- на носках,
- высоко поднимая колени,
- с захлестыванием голени назад,
- выбрасывая прямые ноги вперед,
- мелким шагом
- широким шагом;
- в колонне по одному,
- в колонне по двое,
- в разных направлениях,
- с заданиями,
- с преодолением препятствий,
- со скакалкой,
- с мячом,
- по доске,
- по дорожке
- по бревну,
- в чередовании с ходьбой,
- в чередовании с прыжками
- в чередовании с прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.);
- спиной вперед
- из разных стартовых положений: сидя,
- из разных стартовых положений: сидя по-турецки,
- из разных стартовых положений: лежа на спине,
- из разных стартовых положений: на животе,
- из разных стартовых положений: сидя спиной к направлению движения и т. п.;
- в усложнённых условиях: 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой,
- с преодолением препятствий;
- в челночном беге (3 по 5 метров)

Ползание, лазанье

Учить и упражнять в ползании:

- на четвереньках по гимнастической скамейке,
 - на животе по гимнастической скамейке
 - на спине по гимнастической скамейке,
 - по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
- в проползании:
- под гимнастической скамейкой,
 - под несколькими пособиями подряд,
 - в туннеле на скорость,
- в пролезании:
- в обруч разными способами,
- в подлезании:
- под дугу несколькими способами подряд (высота 50–35 см);
 - под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см);
- в лазанье по гимнастической стенке:
- изменением темпа,
 - с сохранением координации движений,

- с использованием перекрестного движения рук и ног,
- с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе

Бросание, ловля, метание

Учить и упражнять:

- перебрасыванию мяча разного размера друг другу снизу (расстояние 3–4 м),
- перебрасыванию мяча разного размера друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м),
- перебрасыванию мяча разного размера друг другу через сетку;
- бросанию мячей разных размеров вверх и ловле его двумя руками (не менее 20 раз)
- бросанию мячей разных размеров о землю и ловле его двумя руками (не менее 20 раз),
- бросанию мячей разных размеров вверх и ловле его одной рукой (не менее 10 раз),
- бросанию мячей разных размеров о землю и ловле его одной рукой (не менее 10 раз),
- бросанию мячей разных размеров вверх и ловле его двумя руками (не менее 20 раз) с хлопками
- бросанию мячей разных размеров о землю и ловле его одной рукой (не менее 10 раз) с хлопками
- бросанию мячей разных размеров вверх и ловле его двумя руками (не менее 20 раз) с поворотами
- бросанию мячей разных размеров о землю и ловле его одной рукой (не менее 10 раз) с поворотами
- отбиванию мяча правой рукой поочередно на месте
- отбиванию мяча левой рукой поочередно на месте
- отбиванию мяча в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз;
- бросанию набивных мячей (0,5 кг) сидя
- бросание набивных мячей (0,5 кг) в даль из-за головы из положения стоя;
- метанию на дальность (6–12 м) левой рукой
- метанию на дальность (6–12 м) правой рукой
- метанию в цель стоя,
- метанию в цель стоя на коленях,
- метанию в цель сидя,
- метанию в горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м),
- метанию в вертикальную цель (с расстояния 4–5 м),
- метанию в движущуюся цель

Прыжки

Учить и упражнять в прыжках:

- на двух ногах
- на месте вперед и назад,
- на месте вправо и влево,
- на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой),
- с поворотом кругом,
- продвигаясь вперед (на 5–6 м.),
- с зажатым между ног мешочком с песком,
- с зажатым между ног мячом;
- в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе),
- через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый;
- на одной ноге поочередно
- через линию,
- через веревку,
- в высоту с разбега (высота до 40 см);
- в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола и подготовленности)
- в длину с разбега (180–190 см),
- с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки,
- с разбега вверх (высота не менее 50 см).
- через обруч,
- через короткую скакалку на двух ногах,
- через короткую скакалку с ноги на ногу,

- через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному,
- через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку парами

Общеразвивающие упражнения

Общие указания:

- поддерживать и поощрять инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений).
- проводить с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений.

Разученные упражнения включать в комплексы утренней гимнастики.

Проводить с детьми разнообразные упражнения:

- в парах,
- с предметами
- без предметов
- из разных исходных положений,
- в разном темпе,
- с паузами
- поточно,
- под счет,
- под музыку и др.

Предлагать упражнения

- с разноименными движениями рук и ног,
- на ориентировку в пространстве,
- с усложнением исходных положений
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч на предплечье
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч на кистях рук,
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч перед собой
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч сбоку и др.

Ритмическая гимнастика

Общие указания:

- включать музыкально-ритмические упражнения в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений,
- в физкультминутки,
- утреннюю гимнастику,
- различные формы активного отдыха в подвижные игры.

Использовать упражнения, разученные на музыкальных занятиях:

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг,
- шаг с притопом,
- шаг с хлопками,
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,
- приставной шаг
- приставной шаг с приседанием
- приставной шаг с продвижением вперед,
- приставной шаг назад а сторону,
- кружение,
- подскоки,
- приседание с выставлением ноги вперед,
- приседание с выставлением ноги в сторону на носок и на пятку,
- приседание в сочетании с хлопками,
- приседание в сочетании с притопом,
- приседание в сочетании с движениями рук вверх в такт и ритм музыки,

приседание в сочетании с движениями рук в сторону в такт и ритм музыки
Строевые упражнения
<p>Совершенствовать навыки детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в построении, - перестроении, - передвижении строем: в построении (самостоятельно) в колонну по одному, - в построении (самостоятельно) в круг, - в построении (самостоятельно) шеренгу; - в перестроении в колонну по двое на ходу, - в перестроении в колонну по трое на ходу, - в перестроении в колонну по четыре на ходу, - в перестроении из одного круга в несколько (2—3); - производить расчет на первый — второй - в перестроении из одной шеренги в две; - в равнении в колонне, - в равнении в шеренге, - в равнении в кругу; - в размыкании и смыкании приставным шагом; - в поворотах направо, - в поворотах налево, - в поворотах кругом
Подвижные игры
<ul style="list-style-type: none"> - продолжать обучать детей подвижным играм, - поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), - способствовать развитию психофизических и личностных качеств, - способствовать развитию координации движений, - способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве - поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, - поощрять творчество детей, - поощрять желание детей придумывать варианты игр, - поощрять желание детей комбинировать движения, - поощрять желание детей импровизировать.
Воспитательные задачи в проведении подвижных игр
<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать стремление детей справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; - побуждать проявлять смелость, - побуждать проявлять находчивость, - побуждать проявлять волевые качества, - побуждать проявлять честность, - побуждать проявлять целеустремленность - продолжать воспитывать сплоченность, - продолжать воспитывать оказывать взаимопомощь, - продолжать воспитывать чувство ответственности за успехи или поражения команды, - продолжать воспитывать стремление вносить свой вклад в победу команды, - продолжать воспитывать умение преодолевать трудности - способствовать формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в проведении подвижных игр
Спортивные упражнения
Продолжать обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время

физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках

- катание на санках с выполнением игровых заданий
- катание на санках в условиях организации соревнований
- катание на санках на скорость

Ходьба на лыжах

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

Катание на коньках

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках на снегу,
- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках на льду;
- приседания из исходного положения;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения,
- повороты направо и налево во время торможения;
- скольжение на правой и левойноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой,
- по кругу,
- змейкой, -объезжая препятствие,
- на скорость.

Плавание:

- погружение в воду с головой с открытыми глазами,
- скольжение на груди
- скольжение на спине, двигая ногами (вверх — вниз);
- проплывание в воротца,
- плавание с надувной игрушкой или кругом в руках произвольным стилем (от 10–15 м)
- плавание без надувной игрушкой или круга в руках произвольным стилем (от 10–15 м)
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде без опоры

Спортивные игры

Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки:

- бросать биты сбоку,
- бросать биты от плеча,
- бросать биты занимая правильное исходное положение.
- знать 4—5 фигур,
- выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передать мяч друг другу двумя руками от груди,
- передать мяч друг одной рукой от плеча;
- перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- перебрасывать мяч друг другу двумя руками, стоя напротив друг друга

- перебрасывать мяч друг другу двумя руками в движении;
- ловить летящий мяч на разной высоте на уровне груди,
- ловить летящий мяч на разной высоте над головой,
- ловить летящий мяч на разной высоте сбоку,
- ловить летящий мяч на разной высоте снизу,
- ловить летящий мяч на разной высоте у пола и т. п.
- ловить летящий мяч на разной высоте с разных сторон;
- забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы,
- забрасывать мяч в корзину двумя руками от плеча;
- вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую,
- вести мяч одной рукой, передвигаясь в разных направлениях
- вести мяч одной рукой, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу

Элементы футбола:

- передать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой,
- передать мяч друг другу стоя на месте;
- вести мяч «змейкой» между расставленными предметами,
- попадать в предметы,
- забивать мяч в ворота,
- играть по упрощенным правилам.

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
- вести шайбу клюшкой между предметами;
- забрасывать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадать шайбой в ворота,
- ударять по шайбе с места
- ударять по шайбе после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку.
- перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса (подготовительные упражнения с ракеткой и мячом)

- подбрасывать и ловить мяч одной рукой,
- подбрасывать и ловить мяч ракеткой с ударом о пол,
- подбрасывать и ловить мяч ракеткой с ударом о стену;
- подавать мяч через сетку после его отскока от стола

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуг.

Общие указания.

Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

В содержание праздников включать:

- сезонные спортивные упражнения,
- элементы соревнования с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг

Общие указания.

Организовывать досуги 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.

В содержание включать:

- подвижные игры, в том числе, игры народов России,

- игры-эстафеты,
- музыкально-ритмические упражнения,
- импровизацию,
- танцевальные упражнения,
- проблемные и творческие задания.

В проведении досугов и праздников решать задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни,
- воспитывать социально-значимые качества
- воспитывать патриотические чувства,
- приобщать детей к государственным праздникам,
- приобщать детей к ярким спортивным событиям
- формировать знания и представления о выдающихся спортсменах.

Дни здоровья.

Общие указания.

Проводить Дни здоровья 1 раз в квартал и организовывать оздоровительные мероприятия, туристские прогулки, физкультурные досуги.

Туристские прогулки и экскурсии.

Общие указания

Организовывать пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут.

В ходе туристской прогулки организовывать с детьми:

- подвижные игры
- соревнования,
- наблюдения за природой родного края,
- ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы,
- ознакомление с трудом людей разных профессий.

Формировать представления и знания:

- о туризме, как форме активного отдыха,
- о туристских маршрутах,
- о видах туризма,
- о правилах безопасности
- о правилах ориентировки на местности:
- о правильной одежде для прогулки по погоде,
- знания о содержимом походной аптечки,
- знание правил сбора рюкзака весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);
- формировать умение преодолевать несложные препятствия на пути,
- уметь наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений,
- ориентироваться на местности,
- оказывать помощь товарищу,
- осуществлять страховку при преодолении препятствий,
- соблюдать правила гигиены во время туристской прогулки
- соблюдать правила безопасного поведения во время туристской прогулки

2.2.Содержание образовательной деятельности

1 младшая группа (2-3 года)

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах

двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в

стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

2 младшая группа (3-4 года)

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие

упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения,

игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

Средняя группа (4-5 лет)

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать

пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80—100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в

разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза

в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

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

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

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старшая группа (5-6 лет)

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между

восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая

ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает

инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости:

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости:

«Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*⁴ Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

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

*Спортивные игры*⁵ Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

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

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников

составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки*.

Туристские прогулки и экскурсии Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней,

поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, сперестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, свывадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг

другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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 Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения^{б}.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину

500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Спортивные игры^{7*}. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем

воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии*⁸. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.3. Характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад»

2.3.1. Значение и задачи физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад»

В МДОУ «Рязановский детский сад» инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия, которые являются основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление

здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательные и образовательные задачи решаются путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитания правильных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Все это направлено на комплексное развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка, его умственных способностей, нравственных качеств и творческой активности. Занятия способствуют воспитанию дисциплинированных людей, хорошо ориентирующихся в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро и уверенно в соответствии с поставленной задачей.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей, подготавливает их к школе, занятиям спортом и дальнейшей полезной общественной деятельностью,

2.3.2. Содержание и структура физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад».

Физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы и выражающиеся в двигательной деятельности детей, составляют содержание занятий.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Однако при этом обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка на каждом отдельном этапе возрастного развития.

Контроль за динамикой состояния организма ребенка и его психики на занятии — одна из основных обязанностей инструктора по физической культуре, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Определение возможностей ребенка основывается на данных физиологии и психологии. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание, и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы кровообращения и состоянием

работоспособности организма; с другой — протеканием психических процессов — внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений.

В течение занятия изменения, происходящие в организме и психике, осуществляются под контролем центральной нервной системы. При этом усиливается ее собственная работоспособность, которая выражается в повышении возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов. В ходе занятия при все большей вработываемости всего организма улучшается согласованность деятельности работающих органов и систем, появляется возможность нахождения правильного ритма работы и в связи с этим повышение эмоционального состояния. В этот период, отмечается наиболее высокий уровень работоспособности, которая колеблется в связи с изменением характера отдельных сторон деятельности (выполнение движений, наблюдение образца движений инструктора по физической культуре, осмысливание его- указаний и т. п.).

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи — образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей. Реакция ребенка на задания, связанная с активной работой мысли, чувствами, приобретаемыми навыками, должна проявляться в любой части занятия и во всем разнообразии деятельности.

Задачи и содержание *вводно-подготовительной части* занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только *вводной*, а в другом — *вводно-подготовительной*. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые — различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием на-правления, сменой ведущих и др.), легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия. Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как вводно-подготовительная, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части. Однако, за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае - подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть: в младших группах от 3 до 4 мин, в средней - от 4 до 6 мин, в старших - от 5 до 10 мин.

Задачи и содержание основной части занятия. В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае - упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечаются в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром. Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.). Вторыми - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднимание ноги, согнутой в колене, и др.). Третьими - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево - вращение туловища). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого проходит обучение основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

В подготовительной к школе группе, по данным Ю. Ю. Раудкиса, является целесообразным планирование на одном физкультурном занятии от двух до четырех упражнений в основных движениях. Одно из них принимается за ведущее, требующее особого внимания воспитателя; остальные подбираются из числа уже известных детям в целях повторения и совершенствования (например, прыжки в сочетании с метанием и ползанием или для обучения детей метанию - метание в сочетании с ходьбой и бегом и т. п.).

При сочетании этих движений учитывается степень их интенсивности. Наиболее целесообразно сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности или сочетание разных упражнений средней интенсивности. Этим предусматривается разнообразие деятельности детей и варьирование степени напряжения, что обеспечивает необходимый уровень работоспособности ребенка (Ю. Ю. Раудкис).

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоционального и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности регуляции движений, - все это является кульминацией подъема жизненных сил ребенка.

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающим упражнениям в младших группах — от 10 до 15 мин, в средней — от 15 до 20 мин, в старших — от 25 до 30 мин. Без обучения общеразвивающим упражнениям длительность ее в младшей группе — 8—12 мин, в средней — 12—15 мин, в старших — 15—20 мин.

Задачи и содержание заключительной части занятия. Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей противопоказанные организму после активных действий статические положения. По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится итог проведенного занятия, и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в младших группах от 2 до 3 мин, в средней и в старших — от 3 до 4 мин.

В процессе всего физкультурного занятия одновременно с развитием двигательных навыков у детей воспитываются физические качества — быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Воспитание этих качеств связано со всей деятельностью детей и с выполнением отдельных

двигательных заданий, в которых они должны проявляться (в беге, метании, прыжках и других упражнениях).

Физкультурные занятия планируются в соответствии с характером намечаемой учебной работы: в одних основное внимание сосредотачивается на обучении детей новому физическому упражнению в сочетании с уже усвоенными; в других проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на занятиях могут повторяться известные детям упражнения с введением вариантов в целях совершенствования и т. п.

2.3.3. Организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад»

Основным видом учебной работы являются физкультурное занятие. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки.

При подготовке и проведении занятия педагог выделяет и комплексно решает три основные группы задач: оздоровительные — укрепление здоровья, совершенствование функций и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и стопы, повышение работоспособности организма. К образовательным задачам относятся формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений, о способах укрепления организма. Воспитательные задачи направлены на воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре и спорту, формирование положительных черт характера, а также трудовое, эстетическое, нравственное воспитание.

Характерными чертами занятия являются: ярко выраженные дидактическая направленность; руководящая роль педагога; преобладание строгой регламентации деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся.

Требования к занятиям: каждое предыдущее связано с предшествующим и составляет систему занятий; занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей, обеспечивая оптимальную двигательную активность детей.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 10–15 мин., в средней — 20 мин., в старшей — 25 мин., в подготовительной — до 30 мин.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который

обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения.

Физкультурное занятие строится таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. В физкультурном занятии выделены вводная, основная и заключительная части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает задачи: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение, а также подготовить организм к большой физической нагрузке в основной части занятия. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев.

В *основной части* занятия формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

В основную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Важно, чтобы были охвачены все крупные мышечные группы организма. Далее проводится работа по формированию основных видов движений (ОВД) - ходьбы, бега, лазания (ползания), бросания (метания), прыжков. Завершает основную часть занятия подвижная игра (ПИ) большой или средней подвижности.

После основной части следует *заключительная*. Ее назначение - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры малой подвижности, различные упражнения для релаксации. Обязательным является использование дыхательных упражнений.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

В педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад» проводятся следующие **типы физкультурных занятий**.

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Около 50% всех занятий проводятся как учебно-тренировочные.

Сюжетное занятие: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Снегурочка», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

Тренировочное занятие: основу составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т. д.); развитие физических качеств (круговая тренировка).

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольное занятие: проводится в начале и в конце учебного года, либо после изучения раздела программы и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

Нетрадиционные занятия (занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йога): повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, поточный, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

На физкультурных занятиях используется **фронтальный способ** организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется **групповой способ** организации детей. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Используется **индивидуальный способ** организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда - к отвлекаемости детей от процесса обучения. Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие — посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

2.3.4. Методы физического развития в педагогическом процессе МДОУ «Рязановский детский сад»

Деятельность инструктора по физической культуре МДОУ «Рязановский детский сад» основывается на следующих положениях о методике физического воспитания и методе.

Методика физического воспитания определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, обеспечивающего физическое развитие ребенка, и особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

Метод в данном случае - это система приемов, имеющая целью оптимизацию процесса обучения движениям, развитие физических качеств в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий.

Специфическую основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МДОУ «Рязановский детский сад» наряду с обще дидактическими методами включает специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод и другие.

Метод строго регламентированного упражнения предполагает соблюдение ряда условий: наличие четкой программы движений; точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, нормирование интервалов отдыха и чередование их с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление движениями, освоение двигательных умений и навыков, успешное развитие физических качеств (использование специальных способов организации детей, физкультурных пособий, снарядов, тренажеров).

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по кругу, выполняя 6–8 упражнений, позволяющих всесторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма с целью достижения оздоровительного эффекта, повышения работоспособности. Дети начинают с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, укорочения отдыха между кругами).

Игровой метод дает возможность обучения младших дошкольников движениям, а также закрепления и совершенствования двигательных навыков, приобретенных в разные годы дошкольного детства, развития инициативности, самостоятельности, творчества, познавательной активности, морально-волевых и физических качеств. Основу этого метода составляет двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры, при этом достижение определенной цели допускается многими дозволенными способами, в условиях постоянно изменяющейся ситуации.

Соревновательный метод применяется в работе с дошкольниками в элементарных формах во всех возрастных группах для развития всех двигательных качеств и навыков. В старшем дошкольном возрасте этот

метод стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.

Равномерный метод применяется в основном для развития выносливости в упражнениях циклического характера (бег, ходьба на лыжах, плавание, подскоки) преимущественно в естественных условиях и местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки, например, в процессе пеших прогулок и походов). Малоинтенсивный характер выполнения упражнений дает возможность относительно быстро увеличить объем, постепенно доводить его до среднего уровня и затем удерживать его на этом уровне. Недостаток этого метода - быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает развить у ребенка скоростные способности и выносливость, улучшить координацию движений, а также расширить диапазон двигательных навыков, развить волевые качества. Преимущество этого метода в том, что он устраняет монотонность. Чередование скоростей и напряжений в циклических упражнениях дает возможность не только развивать двигательные качества, но и совершенствовать технику движений. Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом того, что наиболее значимыми для детей младшего и среднего возраста являются скоростно-силовые, для детей 6 лет — быстрота, сила и выносливость, а для детей 7 лет — быстрота и координация движений.

Для обогащения двигательного опыта детей во всех возрастных группах используются также наглядный, словесный и практический методы.

Наглядный метод формирует представления о движении, развивает сенсорные способности. К наглядно-зрительным приемам прежде всего относится правильный, четкий показ упражнения. В младших группах показ сочетается с объяснением, начиная со средней группы показ предваряет самостоятельное выполнение упражнения детьми, в старших группах возможен полный показ или показ отдельных элементов упражнения, а также показ упражнений ребенком. Наглядный метод предполагает наличие зрительных ориентиров, рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек, кино, видеофильмов, фотографий, телепередач. Тактильно-мышечная наглядность предполагает «мышечную» помощь, когда прикосновением к ребенку педагог уточняет положение отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движений (музыкой, песней, ритмом, сопровождением ритмичными стихами).

Словесный метод активизирует мышление детей, способствует осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное

выполнение этого движения), самостоятельному, творческому применению движений в различных ситуациях. К словесному методу относятся описание, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения, словесные сигналы, речевки, считалки.

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Со средней группы для успешного обучения детей технике физических упражнений в работу внедряются специальные «подводящие» упражнения — упражнения, создающие «мышечное» ощущение правильного выполнения отдельных элементов техники. Обогащение двигательного опыта детей осуществляется с учетом закономерностей формирования двигательных навыков (положительного и отрицательного переноса, взаимосвязи с развитием физических качеств, индивидуальных типологических особенностей нервной системы, психологической установки).

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. Специальная задача развития физических качеств не ставится.

В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование физических качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и *эмоциональную*, позволяющую воздействовать на чувства ребенка).

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для со-здания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется *при разучивании упражнений*. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к кото-рому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет *вопросно-ответную форму*. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится *после выполнения* какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть *односторонним*, когда его проводит только педагог, или *двусторонним* в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговоочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на *воспитывающую* (регулирующую поведение детей) и *обучающую* (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении

новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под **командой** понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом! и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу *основных способов прямого руководства* (экстренного управления) деятельностью детей. Команды ис-пользуются при работе только со старшими дошкольниками.

Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами:

- голосом с применением счета (раз—два—три—четыре);
- счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон—четыре);
- только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к *частичному показу*, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно *вызывать словом его образ*, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать *в разных плоскостях*, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется *для уточнения техники* физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать *в свободное от занятий время*. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильно выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:

- строго регламентированного упражнения;

– частично регламентированного упражнения.

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность *избирательно* осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться *при обучении* двигательным действиям (в целом и по частям) и *при развитии* двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется *при освоении общеразвивающих упражнений* и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование *принудительно-облегчающего упражнения*, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие. *Тренажеры* применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. *Слуховые ориентиры* применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве *звуковых ориентиров* используются музыкальные аккорды,

удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. *Помощь* при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).

Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным *варьированием нагрузки* в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется в *циклических и ациклических упражнениях* (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие **повторного метода** наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются *на этапе совершенствования*, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».

Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Средства и методы развития физических качеств у дошкольников представлены в таблице 5.

Таблица 6

Средства и методы развития физических качеств у дошкольников

Физические качества	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный

<p>Ловкость – способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво</p>	<p>Нет общего критерия оценки</p>	<p>Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; сов-местные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленках, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов</p>	<p>Соревновательный Игровой</p>
<p>Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения</p>	<p>Килограммы (оценивается абсолютная сила без учета собственной массы и относительная сила – абсолютная сила, деленная на массу человека)</p>	<p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях</p>	<p>Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений</p>

		(различные прыжки, лазание, ползание).	
Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении	Максимальная амплитуда движений	Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг – система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.	Метод серийных упражнений (только после разминки)
Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры	Сохранение устойчивого положения тела в статике и динамике	Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке); метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия, - качание на качелях; подвижные игры	Метод повторных упражнений Метод интервальных упражнений
Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности	Время, в течение которого человек выполняет физическую работу	Циклические упражнения: бег, ходьба.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

2.4. Технологии

Педагогические технологии используемые работе по физическому воспитанию в ДОУ

Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве *инновации* чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему *традиционного* образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на *идеинтеграции физического и умственного воспитания дошкольников*. В практике *традиционного образования* это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских работников. Необходимо уделять особое

внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Поэтому в своей работе я использую следующие технологии:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма –**релаксацию**.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог « взрослой жизни» , не только имели

высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

Также используются и другие здоровьесберегающие технологии которые приносят огромную пользу для здоровья ребенка: ритмопластика, различные корригирующие гимнастики, гимнастика для глаз и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Занятия из серии «Здоровье»
- Точечный самомассаж
- Самомассаж

3. Коррекционные технологии

- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий. (постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка).

Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

1. При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2. Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3. Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Современные здоровьесберегающие технологии.

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОО, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

		Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые	В свободное время, можно	Занятие может быть

(игротренинги и игротерапия)	во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников
3. Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего	Проводятся по специальным методикам

	возраста	в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного взаимодействия с ДОО. В процессе организации единого

здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи. В нашем саду используются разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей, проводятся индивидуальные консультации, спортивные праздники совместно с родителями. Проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

2.5. Перспективный план разработки УМК

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 2-3 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	<u>Задачи:</u> побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	Не наталкиваясь друг на друга. Стайкой за воспитателем.	За воспитателем. От воспитателя.	На двух ногах на месте. На двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м). Проползание в вертикально стоящий обруч. Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см)	Скатывание мяча с горки. Катание мяча в паре с воспитателем. Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой)	«Идите (бегите) ко мне» «К мишке (лисичке) в гости» «Собери комочки (колечки, пирамидку)»
Октябрь	<u>Задачи:</u> способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.					
	Стайкой за воспитателем. С согласованными, свободными движениями рук и ног.	От воспитателя. В различных направлениях.	На двух ногах на месте. На двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Проползание в вертикально стоящий обруч. Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см)	Катание мяча в паре с воспитателем. Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой)	«К мишке (лисичке) в гости» «Собери комочки (колечки, пирамидку)» «Доползи до игрушки»
Ноябрь	<u>Задачи:</u> воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.					
	В прямом направлении. По кругу взявшись за руки.	Не наталкиваясь друг на друга. В различных направлениях.	На двух ногах на месте. На двух ногах, слегка	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м). Проползание в	Скатывание мяча с горки. Катание мяча в паре с воспитателем. Прокатывание мяча (шаров)	«Доползи до игрушки» «Скати с горки» («Скати и

			продвигаясь вперед. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	вертикально стоящий обруч. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см от пола. Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см)	двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой)	догони») «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик») «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его») «Проползи под дугой»
Декабрь	<u>Задачи:</u> формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	Перешагивая через предметы. В прямом направлении (обычная, приставными шагами).	За воспитателем, от воспитателя. Догоня катящиеся предметы.	Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. На двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Проползание в заданном направлении. Проползание заданного расстояния до предмета. Проползание в вертикально стоящий обруч. Перелазание через валик. Подползание под веревку, воротца, дугу.	Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Скатывание мяча с горки.	«Пройди по дорожке» «Пройди по мостику» «Перелезь через бревна» «Брось (прокати, лови) мяч» «Через ручеек»
Январь	<u>Задачи:</u> способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.					
	С опорой на зрительные ориентиры. По кругу, взявшись за руки. В прямом направлении (обычная, приставными	За воспитателем, от воспитателя. Догоня катящиеся предметы. В различных направлениях.	Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. На двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание до предмета,	Проползание в заданном направлении. Проползание в вертикально стоящий обруч. Перелазание через валик. Подползание под веревку, воротца, дугу.	Бросание мяча двумя руками снизу. Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Ловля мяча, брошенного воспитателем. Перебрасывание мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка.	«Пройди по дорожке» «Перелезь через бревна» «Брось (прокати, лови) мяч» «Через ручеек»

	шагами).		находящегося выше поднятых рук ребенка.			
Февраль	<u>Задачи:</u> воспитывать самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.					
	В прямом направлении. С опорой на зрительные ориентиры. Со сменой направления движения.	В различных направлениях. Между двумя линиями.	Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. На двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Проползание заданного расстояния до предмета. Проползание в вертикально стоящий обруч. Подползание под веревку, воротца, дугу.	Бросание мяча двумя руками снизу. Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Прокатывание поочередно правой и левой рукой. Скатывание мяча с горки. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Пройди по дорожке» «Пройди по мостику» «Проползи в воротца» «Через ручеек» «Скати с горки» («Скати и догони») «Попрыгай как мячик» «Прокати мяч и догони его»
Март	<u>Задачи:</u> побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.					
	Огибая предметы. Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.	Между двумя линиями, не наступая на них. За воспитателем, от воспитателя.	С места на двух ногах как можно дальше. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	Перелезание через бревно. Проползание заданного расстояния до ориентира. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки)	Бросание мяча взрослому двумя руками. Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами.	«Перешагни через палку (ручеек)» «Пройди по дорожке» «Перепрыгни через ручеек» «Курочка-хохлатка» «Мой веселый, звонкий мяч»
Апрель	<u>Задачи:</u> способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.					
	Со сменой характера движения в соответствии с	Между двумя линиями, не наступая на них.	С места на двух ногах как можно дальше.	Перелезание через бревно. Влезание на стремянку с	Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении.	«Курочка-хохлатка» «Мишки идут по

	указанием педагога. С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см.	Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога.	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивание через две параллельные линии.	помощью взрослого (попытки). Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Проползание в вертикально стоящий обруч.	Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами.	лесу» «Попади в воротца»
Май	<u>Задачи:</u> воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.					
	Огибаемые предметы. С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см.	Медленный – до 80м Непрерывный - 30-40сек	С места на двух ногах как можно дальше. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Перепрыгивание через две параллельные линии.	Перелезание через бревно. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Проползание в вертикально стоящий обруч.	Бросание мяча взрослому двумя руками. Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами.	«Перешагни через палку (ручеек)» «Мишки идут по лесу» «Попади в воротца» «Мой веселый, звонкий мяч»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 3-4 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	<u>Задачи:</u> приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.					
	Обычная, на носках,	В заданном	С продвижением	Проползание на	Катание мячей в	«Поезд»

	с высоким подниманием колена. Парами, взявшись за руки.	направлении. По кругу друг за другом.	вперед (2-3м). На двух ногах на месте с произвольным движением рук.	четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой.	определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд).	«По ровненькой дорожке» «Бегите к флажку»
Октябрь	<u>Задачи:</u> мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.					
	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Парами, взявшись за руки. По кругу друг за другом, держась за руки.	В заданном направлении. По кругу друг за другом.	С продвижением вперед (2-3м). Через линии (веревочки), поочередно через каждую. На двух ногах на месте с произвольным движением рук.	Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола. Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.	Катание мячей в определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд).	«Птички и птенчики» «Птички в гнездышках» «К мишке в гости» «Бегите ко мне!»
Ноябрь	<u>Задачи:</u> воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.					
	По кругу друг за другом, держась за руки. С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).	В заданном направлении. По кругу друг за другом. Врассыпную.	С продвижением вперед (2-3м). Через линии (веревочки), поочередно через каждую. На двух ногах на месте с произвольным	Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола. Лазанье по	Катание мячей в определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз,	«Птички в гнездышках» «Курочка-хохлатка» «Карусель»

			движением рук.	гимнастической лестнице, лежащей на полу.	об пол.	
Декабрь	<u>Задачи:</u> поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	В заданном направлении. Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).	По кругу (не держась за руки). С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	На месте, в сочетании с различными движениями рук. С продвижением вперед до заданного ориентира.	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола. Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке).	Катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами). Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3м). Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	«Лохматый пес» «Курочка-хохлатка» «Поймай комара»
Январь	<u>Задачи:</u> формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.					
	Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Со сменой направления по сигналу.	С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Непрерывный в медленном темпе	На месте, в сочетании с различными движениями рук. С продвижением вперед до заданного ориентира. На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке).	Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3м). Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ловля мяча, брошенного	«Курочка-хохлатка» «Поймай комара» «Найди свое место»

		(50-60сек).			воспитателем (расстояние 70-100см)	
Февраль	<u>Задачи:</u> продолжать развивать разнообразные виды движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.					
	Со сменой направления по сигналу. По гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой. По ребристой доске.	С выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Непрерывный в медленном темпе (50-60сек).	С продвижением вперед до заданного ориентира. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола. Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремлянке).	Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см)	«Лохматый пес» «Курочка-хохлатка» «Поймай комара» «Найди свое место» «Прокати в ворота»
Март	<u>Задачи:</u> формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	По ребристой доске с перешагиванием через предметы. С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.	Догоня катящиеся предметы. В быстром темпе (расстояние 10м)	В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см) В длину с места на расстояние не менее 40см.	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно.	Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)	«Курочка-хохлатка» «Найди, что спрятано» «Воробышки и кот»
Апрель	<u>Задачи:</u> способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные виды движений; обеспечивать закаливание организма детей.					
	По ребристой доске с перешагиванием через предметы.	Догоня катящиеся предметы.	С высоты 15см на мат. Через предметы.	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно.	Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). Бросание мяча из-за	«Найди, что спрятано» «Воробышки и

	С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. По наклонной доске (высота 30-35см)	В быстром темпе (расстояние 10м) По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см)	В длину с места на расстояние не менее 40см.	Лзанье по гимнастической стенке (высота 1,5м)	головы.	кот» «Мыши и кот» «Сбей кеглю» «Кто дальше бросит мешочек»
Май	<u>Задачи:</u> развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.					
	С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. По наклонной доске (высота 30-35см) Медленное кружение в обе стороны.	В быстром темпе (расстояние 10м) По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см)	С высоты 15см на мат. В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см) В длину с места на расстояние не менее 40см.	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м)	Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м)	«Найди, что спрятано» «Воробышки и кот» «Мыши и кот» «Сбей кеглю» «Кто дальше бросит мешочек»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 4-5 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	<u>Задачи:</u> способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма, способствовать совершенствованию его функций.					
	В колонне по одному, по два. Змейкой (между предметами), врассыпную.	Широким шагом. На носках.	На месте на двух ногах. С продвижением вперед.	Ползание на четвереньках по прямой. Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	«Хитрая лиса» «Парный бег» «Удочка»
Октябрь	<u>Задачи:</u> развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентацию; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.					

	С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направления. По доске, гимнастической скамейке, бревну.	На носках. В разных направлениях.	С продвижением вперед. Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).	Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	«Парный бег» «Удочка» «Сбей кеглю»
Ноябрь	<u>Задачи:</u> побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	Змейкой (между предметами), враспынную. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). По линии, по веревке (диаметр 1,5-3см). По доске, гимнастической скамейке, бревну.	Широким шагом. В разных направлениях. Бег в колонне (по одному, по двое).	На месте на двух ногах. С продвижением вперед. Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).	Ползание на четвереньках по прямой. Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	«Хитрая лиса» «Удочка» «Сбей кеглю» «Эстафета парами»
Декабрь	<u>Задачи:</u> учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.					
	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове,	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. С обеганием	С поворотом вправо, влево, кругом. Через линию, через 4-5 линий поочередно.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Два мороза»

	ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола.	предметов.				
Январь	<u>Задачи:</u> развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу). С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола.	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. С обеганием предметов. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Через линию, через 4-5 линий поочередно. Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Сделай меньше прыжков» «Два мороза» «Охотники и зайцы»
Февраль	<u>Задачи:</u> совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.					

	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу). По наклонной доске вверх и вниз.	С обеганием предметов. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Через линию, через 4-5 линий поочередно. Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Сделай меньше прыжков» «Два мороза» «Охотники и зайцы» «Веселые соревнования»
Март	<u>Задачи:</u> продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.					
	Приставными шагами в стороны. Со сменой ведущего. С перешагиванием через набивные мячи.	С ловлей и увертыванием Змейкой (между предметами).	Через короткую скакалку. Через два-три предмета поочередно.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель.	«Сделай фигуру» «Совушка»
Апрель	<u>Задачи:</u> развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); обеспечивать закаливание организма детей.					
	Со сменой ведущего. По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.	Змейкой (между предметами). Челночный бег (3×10м). Бег на 20м.	Через короткую скакалку. С высоты.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч,	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель. Метание предметов в	«Совушка» «Не оставайся на полу» «Сбей кеглю» «Мяч водящему»

	С перешагиванием через набивные мячи. Кружение в обе стороны (руки на поясе).			перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	горизонтальную цель правой и левой руками.	«Догони мяч»
Май	Задачи: совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные способности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.					
	По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. С перешагиванием через набивные мячи. Кружение в обе стороны (руки на поясе).	Челночный бег (3×10м). Бег на 20м.	С высоты. В длину с места.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель. Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками.	«Не оставайся на полу» «Мяч водящему» «Сбор урожая»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 5-6 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	Задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	На носках (руки за	Обычный, на	На двух ногах на	На четвереньках змейкой	Прокатывание набивных	«Ловишки»

	голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена (бедра).	носках. С высоким подниманием колена (бедра).	месте в чередовании с ходьбой. Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).	между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия.	мячей. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	«Не оставайся на полу» «Мышеловка»
Октябрь	<u>Задачи:</u> продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					
	С высоким подниманием колена (бедра). Перекатом с пятки на носок.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом.	Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). На двух ногах продвигаясь вперед.	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч.	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).	«Ловишки» «Мышеловка» «Охотники зайцы» «С кочки на кочку»
Ноябрь	<u>Задачи:</u> закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности.					
	Перекатом с пятки на носок. Приставным шагом вправо и влево.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое.	На двух ногах продвигаясь вперед. На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте.	На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч. По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	«Не оставайся на полу» «Встречные перебежки» «Сбей кеглю» «Попади в обруч» «С кочки на кочку» «Бездомный заяц»
Декабрь	<u>Задачи:</u> продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					

	В колонне по одному, по двое, по трое. Вдоль стен зала с поворотом.	Змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через предметы.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	«Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «С кочки на кочку» «Охотники и зайцы»
Январь	Задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжков. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.					
	Вдоль стен зала с поворотом. С выполнением различных заданий воспитателя.	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. В среднем темпе в чередовании с ходьбой.	В высоту с места прямо и боком через предметы. На мягкое покрытие.	Перелезание через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)	«Мы веселые ребята» «Два мороза» «Сделай меньше прыжков» «Охотники и зайцы» «Веселые соревнования»
Февраль	Задачи: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	С выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по веревке.	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. В среднем темпе в чередовании с ходьбой. Кружение парами, держась за руки.	На мягкое покрытие. С высоты в обозначенное место.	Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед.	«Мы веселые ребята» «Два мороза» «Охотники и зайцы» «Удочка» «Веселые соревнования»
Март	Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично					

	отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове.	Челночный. По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).	В длину с места. В длину, в высоту с разбега.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов. Метание малого мяча на дальность.	«Попади в обруч» «Веселые соревнования» «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Школа мяча»
Апрель	<u>Задачи:</u> поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м)	В длину, в высоту с разбега. Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	«Мышеловка» «Школа мяча» «Встречные перебежки» «Бездомный заяц»
Май	<u>Задачи:</u> продолжать формировать правильную осанку, умение осознано выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.					
	По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). По узкой рейке гимнастической скамейки.	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м) На скорость(30м)	Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.	«Школа мяча» «Мяч водящему» «Встречные перебежки» «Пустое место» «Эстафета парами» «Дорожка препятствий»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 6-7 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	<u>Задачи:</u> побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. В полуприседе.	Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед. Широким и мелким шагом.	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30см).	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	«Чье звено скорее соберется» «Хитрая лиса» «Веселые лягушки»
Октябрь	<u>Задачи:</u> продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	В полуприседе. Приставными шагами вперед и назад.	Широким и мелким шагом. Спиной вперед, сохраняя направление.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. С зажатым между ног мешочком с песком.	Проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30см). Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Чье звено скорее соберется» «Хитрая лиса» «Веселые лягушки» «Школа мяча» Эстафета «Сбор урожая»
Ноябрь	<u>Задачи:</u> продолжать совершенствовать навыки и ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.					
	Приставными шагами вперед и назад.	Спиной вперед, сохраняя направление.	С зажатым между ног мешочком с песком.	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь	Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Хитрая лиса» «Школа мяча» Эстафета «Сбор

	В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.	В колонне по одному, по двое.	С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)	руками. Ползание на спине по гимнастической, отталкиваясь ногами.	Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.	урожая»
Декабрь	<u>Задачи:</u> обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.)					
	По гимнастической скамейке боком приставным шагом. С набивным мешочком на голове.	Непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе. Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево.	Пролезание в обруч разными способами. Пролезание под дугу разными способами.	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Перебежки» «Два Мороза»
Январь	<u>Задачи:</u> продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). обеспечивать закаливании е организма детей.					
	С набивным мешочком на голове. Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки.	Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. С преодолением препятствий.	На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево. Вверх из глубокого приседа.	Пролезание под дугу разными способами. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.	«Два Мороза» «Снежная карусель» «Кто самый меткий?»
Февраль	<u>Задачи:</u> способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.). Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.					
	С набивным мешочком на голове. Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку	С преодолением препятствий. Челночный.	Вверх из глубокого приседа. На мягкое покрытие с разбега.	Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Лазание по гимнастической стенке с	Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.	«Перебежки» «Два Мороза» «Кто самый меткий?» «Веселые соревнования»

	гимнастической скамейки. Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок.			изменением темпа.		
Март	<u>Задачи:</u> продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и д.р.). обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Со средней скоростью на 80-120м в чередовании с ходьбой. Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну.	Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). В длину с места с разбега.	Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.	Метание на дальность правой и левой рукой. Метание в движущуюся цель.	«Пустое место» «Караси и щука» «Веселый бубен»
Апрель	<u>Задачи:</u> продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.	Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну. В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.	В длину с места с разбега. С высоты.	Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.	Метание в движущуюся цель. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	«Охотники и утки» «Веселый бубен» «Ловишки» «Посадка картофеля» (игра-эстафета)
Май	<u>Задачи:</u> совершенствовать навык устойчивого равновесия. Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.					
	По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке	В чередовании с ходьбой, прыжками,	С высоты. Через длинную скакалку	Лазанье по гимнастической стенке с использованием	Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	«Охотники и утки» «Веселый бубен»

	прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами.	изменением темпа. На скорость.	(неподвижную, качающуюся, вращающуюся).	перекрестного и одноименного движения рук и ног. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	«Ловишки» «Посадка картофеля» (игра-эстафета)
--	---	-----------------------------------	---	--	---	--

2.6.Расписание физкультурных занятий

2.6.1.Расписание физкультурных занятий (по возрастным группам)

Таблица 7

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утро	9.00-9.15 младшая группа 9.40-10.10 подготовительная группа		9.00-9.20 средняя группа 9.25-9.40 младшая группа 9.40-10.10 подготовительная группа		9.00-9.20 средняя группа 9.35-10.00 старшая группа
Вечер			15.20-15.45 старшая группа		

Таблица 7

Содержание индивидуальной и подгрупповой работы с детьми

Группы	Подгрупповая и индивидуальная работа	
	Дети, частично усвоившие программные требования (по результатам диагностики)	Часто и длительно болеющие дети; дети, пришедшие после болезни
2 младшая группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы
Средняя группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы
Старшая группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы
Подготовительная к школе группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы

2.8. Планирование работы с педагогическим коллективом

Инструктор по физической культуре проводит работу с педагогическим коллективом в следующих формах:

- семинары;
- консультации;
- мастер-классы;
- др.

В число консультаций входят:

- консультации по вопросам реализации программных требований;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении занятий;
- консультации по организации совместной деятельности воспитателя с детьми в РППС группы (в т.ч. по результатам диагностики и по результатам проведенных занятий);
- консультации по организации самостоятельной деятельности детей в РППС группы;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении развлечений;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении праздников;
- консультации по проведению физкультурных занятий в летне-оздоровительный период.

Тематика ежегодных обязательных планов взаимодействия

- план по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по выполнению методических заданий;
- план по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по реализации задач взаимодействия с родителями воспитанников группы;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по проведению контроля над выполнением программных задач через анализ и самоанализ календарного плана;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем ОУ по участию в профессиональных конкурсах разного уровня;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем ОУ по участию детей в конкурсах и смотрах разного уровня;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей групп;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по организации двигательной деятельности детей на прогулке;

- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по теме «Освоение основных видов движений детьми среднего дошкольного возраста»;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по организации и использованию развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по подготовке к проведению организационно-педагогических мероприятий;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по планированию и проведению физкультурных занятий и развлечений в летний период;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по подготовке детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по использованию современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Планы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом представлены в приложении 2.

2.9. Взаимодействие с семьями воспитанников

С целью обеспечения эффективного взаимодействия с семьями воспитанников инструктор по физической культуре использует следующие подходы:

- взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации инструктором по физической культуре и родителями в интересах детей;
- обеспечение открытости дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство дошкольного образовательного учреждения;
- обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в организационно-педагогических мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и физическому развитию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Инструктор по физической культуре планирует работу по взаимодействию с семьями воспитанников в каждой возрастной группе, в которых он работает, на каждый учебный год.

Планы работы с семьями воспитанников на 2023-24 учебный год представлен в приложении 3.

Ежегодно планы взаимодействия с семьями воспитанников в каждой возрастной группе, в которых он работает, размещаются в приложении рабочей программы.

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями

воспитанников (таблица 10)

Таблица 10

Задачи	Формы
Знакомить родителей с условиями физического развития детей в условиях дошкольного образовательного учреждения	Выступления: -на общесадовском родительском собрании; - на групповых родительских собраниях; -текстовое информирование в группах; - открытые занятия Рекомендации
Выявлять уровень компетенции родителей в вопросах физического развития детей	Анкетирование Беседы
Раскрывать возможности физкультурно-оздоровительной работы как средства всестороннего развития ребенка	Консультации Рекомендации Беседы
Показывать влияние семейного физкультурно-спортивного досуга на развитие личности ребенка, детско-родительских отношений	Изучение и распространение семейного опыта
Привлекать родителей к разнообразным формам совместной деятельности физкультурного направления с детьми в дошкольном образовательном учреждении	Вовлечение родителей в образовательный процесс (участие в организационно-педагогических мероприятия, праздниках, развлечениях, пеших прогулках, походах, др.)
Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту через удовлетворение потребностей детей в физической и познавательной деятельности и запросов родителей	Физкультурные развлечения Привлечение родителей к подготовке детей к участию в конкурсах и соревнованиях разного уровня Проектная деятельность Рекомендации
Способствовать удовлетворению потребностей детей через дополнительное образование	Информирование родителей о деятельности спортивных секций, школ района, города
Способствовать удовлетворению познавательных и спортивных потребностей детей и родителей в периоды выходных дней	Информирование родителей об образовательных маршрутах выходного дня Совместное планирование маршрутов выходного дня Информирование родителей о районных, городских спортивно-физкультурных мероприятиях

3. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение рабочей программы Перечень программ

Перечень методические пособия, методических рекомендаций

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2019.

2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986.

3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2010.

4. Аксарина Н.М. Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: 1972.

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2020.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2019.

3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2010.

4. Аксарина Н.М. Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: 1972.

5. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2020.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2012.

3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2010.

4. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.

5. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.– М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы Оснащение физкультурного зала

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и:

- гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивают эмоциональное благополучие детей;
- способствуют профессиональному развитию педагогических работников;
- создают условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивают открытость дошкольного образования.

1. Гантели	16.	Мат
2. Диск крутящийся	16.	Мешочки для метания
3. Доска гимнастическая	16.	Мячи массажные
4. Дуги деревянные	16.	Мячи баскетбольные
5. Дуги металлические	16.	Мячи малые
6. Канаты		пластмассовые
7. Кегли	16.	Мячи малые резиновые
8. Коврики	16.	Мячи средние резиновые
9. Конусы	16.	Обручи
10. Косички	16.	Палки гимнастические
11. Куб деревянный	16.	Скакалки
12. Кубики	16.	Скамейки
13. Лестница деревянная с зацепами	16.	Стенка гимнастическая

14. Массажная дорожка

16. Фитболы

16. Флажки

3.3 Литературные средства для решения задач образовательной области «Физическое развитие»:

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 3-4 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 4-5 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 5-6 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 6-7 года
Картушина М.Ю	«Сценарии досугов для детей 3-4 лет»
Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»
Э.Я. Степаненкова	«Сборник подвижных игр». Для работы с детьми 2-7 лет

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям ФГОС ДО Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" и обеспечивает возможность организации и проведения разных форм образовательного процесса, общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

3.4. Организация предметно - пространственной развивающей среды в возрастных группах

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,

- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

В каждой возрастной группе созданы центры музыки, содержание которых учитывает

- возрастные особенности;
- индивидуальные особенности и потребности детей;
- этап прохождения программы.

Нормативно – правовая база построения развивающей предметно – пространственной среды

При организации развивающей предметно-пространственной среды учитываются нормативные требования следующих документов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом РФ 04.02.2010 № Пр-271;
- Письмо Минобрнауки России от 17 мая 1995 года № 61/19-12 «О психолого -педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях» (вместе с «Порядком проведения психолого-педагогической экспертизы детских игр и игрушек», «Методическими указаниями к психолого-педагогической экспертизе игр и игрушек», «Методическими указаниями для работников дошкольных образовательных учреждений "О психолого-педагогической ценности игр и игрушек»);
- Приказ Министерства образования РФ от 26.06.2000 №1917 «Об экспертизе настольных, компьютерных и иных игр, игрушек и игровых сооружений для детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 15.03.2004 № 03-51-46ин/14-03 «О направлении Примерных требований к содержанию развивающей среды детей дошкольного возраста, воспитывающихся в семье».
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

Назначение и цели организации РППС

От того, насколько грамотно организована РППС, зависит эмоциональное благополучие детей, их развитие, содержание и качество образовательной деятельности с дошкольниками.

Создание развивающей предметно-пространственной среды по физическому направлению развития детей предполагает *направленность на реализацию:*

- образовательного потенциала и пополнение оборудования и инвентаря для физического развития детей;
- двигательной активности, возможности совместной деятельности детей и взрослых, а также расширения возможности для индивидуальных физических занятий в ДООУ и семье;
- физкультурных программ с учетом регионального компонента и других условий, а также проведения коррекционно-развивающей (индивидуальной и подгрупповой) работы.

Для эффективного решения задач физического развития определены цели и задачи формирования РППС.

Цель: удовлетворение потребности детей в двигательной активности; организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры; развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.

Задачи:

1. Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению ими разных движений.
2. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.
3. Формировать двигательные навыки с использованием пособий (бросание и ловля мячей, прыжки через скакалку и т.д.)
4. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.
5. Помогать детям с помощью физкультурных пособий добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.
7. Дать знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), познакомить с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.

ФГОС ДО указывает на то, что Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Остаются актуальными и принципы построения предметно – развивающей среды В. А. Петровского и С.Л. Новоселовой (таблица 12)

Таблица 12

№ п/п	Принцип	Функция
1	Дистанции позиции при взаимодействии	Поддержание визуальной связи взрослый-ребенок создание условий для доверительного общения взрослый - ребенок, ребенок-ребенок. Возможность выбора дистанции взаимодействия с учетом своих представлений

2	Активности	Включение всех помещений в действующую среду. Предоставление возможности свободно и самостоятельно моделировать среду, действовать в ней. Использование активного фона в горизонтальных и вертикальных плоскостях. Интенсивное насыщение проблемными и незавершенными образами, стимулами движений
3	Стабильности и динамичности	Использование в пространстве с постоянными габаритами переменных и заменяемых элементов убранства.
4	Комплексирования и гиб-кого зонирования	Использование кассетной системы, позволяющей детям одновременно заниматься разными видами деятельности. Использование оборудования для обеспечения непересекания сфер активности (или, наоборот пересекания)
5	Индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия	Предоставление «личного пространства». Предоставление возможности уединиться, заняться любым делом. Использование стимулов личностного развития факторов психического и физического оздоровления. Наличие игрушки-символа
6	Открытости-закрытости	Взаимодействие и связь с природой. Введение элементов культуры своей страны, края. Предоставление возможности родителям принимать участие в организации среды. Предоставление возможности ребенку выразить свое «Я». Исключение всего, что ведет к нарушению прав ребенка
7	Учета половых и возрастных различий	Трехуровневое моделирование. Ориентация на зону бли-жайшего развития. Обеспечение полной или частичной изоляции мальчиков и девочек в спальне, туалетной. Обеспечение мальчиков и девочек равноценными по значению игрушками, сведениями, информацией

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно-пространственная среда группы строится с *учетом принципа интеграции* образовательных областей, в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа и учёта особенностей коррекции недостатков развития.

8.Предоставить возможность выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов и регулировать свою двигательную активность.

9.Формировать навыки выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования.

Организация развивающей среды в МДОУ «Рязановский детский сад» с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

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

Рабочая программа учитывает *педагогические, эстетические и гигиенические требования*, которые предъявляются к физкультурному оборудованию:

- в МДОУ «Рязановский детский сад» имеется достаточное количество разнообразного спортивно-игрового оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность в процессе организованных занятий физической культурой и подвижных игр, а также в самостоятельной деятельности детей в свободное время;
- размеры оборудования соответствуют антропометрическим показателям детей: длине тела в положениях стоя и сидя, длине рук, ног, объёму грудной клетки, головы. В этом случае достигается комфортность двигательных действий в спортивно-игровой среде. Габариты и вес переносного оборудования соразмерны возможностям детей, посильны для перестановки их самими детьми.
- учитываются требования к обеспечению безопасности детей при использовании оборудования.
- физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольников, имеющее в организации, изготовлено из разных материалов. Эти материалы имеют гигиенический сертификат, не обладали бы вредными воздействиями на организм детей.
- оборудование соответствует эстетическим требованиям.

Помимо соответствия выше обозначенным критериям, все элементы РППС имеют все необходимые сертификационные документы: Сертификат соответствия и Гигиенический сертификат. Именно эти документы свидетельствуют об их физической безопасности для детей.

Результатом реализации вышеуказанных требований является создание развивающей образовательной среды гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

В связи с тем, что дошкольному учреждению приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием при его подборе учитываются современные рекомендации:

- «Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста» / О.А. Карабанова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова, П.Д. Рабинович, Е.М. Марич. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014 – 96 с. ISBN 978-5-85630-100-6.

- Рекомендации по оснащению представлены так же в письме Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений», где дан Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений .

- Перечень физкультурного оборудования так же достаточно полно раскрыт в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

Оборудование физкультурных уголков групп

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда в группах. Рекомендации воспитателям к созданию и совершенствованию РППС в возрастных группах дает инструктор по физической культуре.

Таблица 13

Классификация оборудования физкультурных уголков

№ пп	Вид	Содержание
1	Подвижные игры	Картотеки подвижных игр: - игры малой подвижности; - игры средней подвижности; - игры большой подвижности; Маски и атрибуты для подвижных игр
2	Основные виды движений	Атрибуты и пособия для: - ходьбы, бега, упражнений в равновесии; - прыжков; - катания, ловли, бросания; - подлезания, лазания
3	Общеразвивающие упражнения	Гимнастические палки, детские гантели, флажки, кубики и др.
4	Дидактические игры	- по ознакомлению с видами спорта; - серия «Убери лишнее»;

		- серия «Найди отличия»; - пазлы; - др.
5	Настольные игры	- нанки; - шахматы; - настольный хоккей; - настольный футбол
6	Наглядно-дидактический материал	Тематические картинки, иллюстрации, фотографии Экран достижений (старший дошкольный возраст) Схемы (технокарты) гимнастики, выполнения основных видов движений (старший дошкольный возраст) Спортивно-игровые атрибуты «Туристы» (старший дошкольный возраст)
7	Нетрадиционное оборудование	Массажные дорожки Бильбоке Бросовой материал, канцелярские предметы (карандаши), природный материал (для массажа и захватывания предметов пальцами ног Массажные следы, др.

Приложение 1

Методы диагностики уровня освоения программы детьми 1 младшая группа (2-3 года)

Критерии	Методы
Ходьба	
Уверенно ходит в заданном направлении (ФОП)	Наблюдение
Перешагивает (ФОП)	Наблюдение
Ориентируется в пространстве по ориентирам (ФОП)	Наблюдение
Умеет ходить группой, подгруппой, парами (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить, обходя предметы (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с переходом на бег (ООП)	Наблюдение
Упражнения в равновесии	
Сохраняет равновесие при ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см) (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см) (ООП)	Наблюдение
Бег	
Умеет бегать в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) (ООП)	Наблюдение

Умеет бегать стайкой и друг за другом (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с остановкой (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с изменением направления (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать врассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по дорожке (ширина 25–30 см) (ООП)	Наблюдение
Прыжки	
Подпрыгивает на месте (ФОП), прыгает на двух ногах на месте (10–15 раз) (ООП)	Наблюдение
Осваивает прыжки с продвижением вперед (ФОП)	Наблюдение
Осваивает прыжки в длину с места (ФОП)	Наблюдение
Прыгает в длину через линию (ООП)	Наблюдение
Прыгает в длину через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см (ООП)	Наблюдение
Подпрыгивает вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка (ООП)	Наблюдение
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)	Наблюдение
Ползание	
Уверенно ползает (ФОП)	Наблюдение
Уверенно лазает (ФОП)	Наблюдение
Ползает на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м) (ООП)	Наблюдение
Ползает на четвереньках по дорожке (ширина 20–25 см.) (ООП)	Наблюдение
Ползает на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см) (ООП)	Наблюдение
Подлезает под воротца, веревку (высота 40–30 см) (ООП)	Наблюдение
Перелезает через бревно, скамью (ООП)	Наблюдение
Лазает по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом (ООП)	Наблюдение
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)	Наблюдение
Катание, бросание, метание	
Проявляет интерес к действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки) (ФОП)	Наблюдение
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)	Наблюдение
Катает мяч двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см) (ООП)	Наблюдение
Прокатывает мяч под дугой (ООП)	Наблюдение
Бросает мяч двумя руками из-за головы (ООП)	
Бросает мяч двумя руками в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками (ООП)	Наблюдение
Бросает мяч в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см одной правой рукой и одной левой (ООП)	Наблюдение
Перебрасывает мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка) (ООП)	Наблюдение
Метает на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.) (ООП)	Наблюдение

Ловит мяч двумя руками с расстояния 50–100 см (ООП)	Наблюдение
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
Вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения (ФОП)	Наблюдение
Вместе с педагогом выполняет движения имитационного характера (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение
Взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений (ФОП)	Наблюдение
Музыкально-ритмические упражнения	
Вместе с педагогом выполняет музыкально-ритмические упражнения (ФОП)	Наблюдение
Выполняет вместе с педагогом хлопки в ладоши под музыку (ООП)	Наблюдение
Выполняет вместе с педагогом хлопки с одновременным притопыванием одной ногой (ООП)	Наблюдение
Выполняет вместе с педагогом приседание «пружинка» (ООП)	Наблюдение
Выполняет вместе с педагогом приставные шаги вперед-назад под ритм (ООП)	Наблюдение
Выполняет вместе с педагогом кружение на носочках (ООП)	Наблюдение
Вместе с педагогом подражает движениям животных (ООП)	Наблюдение
Подвижные игры	
Активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом (ФОП)	Наблюдение
Реагирует на сигналы (ФОП)	Наблюдение

2 младшая группа (3-4 года)

Основная гимнастика (основные движения)	
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам при выполнении основных движений (ФОП)	Наблюдение
Более уверенно выполняет движения (ФОП)	Наблюдение
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)	Наблюдение
Проявляет положительное отношение к физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение
Ходьба	
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам (ФОП)	Наблюдение
Умеет ходить в заданном направлении (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с переходом на бег (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить со сменой темпа (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне поодному, за направляющим (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с высоким подниманием колена (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную) (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.) (ООП)	Наблюдение
Наблюдение	Наблюдение
Сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений	Наблюдение

(ФОП)	
Сохраняет равновесие при ходьбе по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.) (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе приставным шагом (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске (высота 30–35 см) (ООП)	Наблюдение
Бег	
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)	Наблюдение
Умеет бегать в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать, со сменой темпа (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в колонне по одному (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в рассыпную (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.). (ООП)	Наблюдение
Прыжки	
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)	Наблюдение
Умеет прыгать на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать на двух ногах с продвижением вперед(расстояние 2–3 м.) (ООП)	Наблюдение
Умеет подпрыгивать вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка (ООП)	Наблюдение
Умеет перепрыгивать через предметы (высота 5 см.) (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см. (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.) (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать на двух ногах вокруг предметов, между ними (ООП)	Наблюдение
Ползание	
Умеет ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать между предметами, вокруг них (ООП)	Наблюдение
Умеет подлезать под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола (ООП)	Наблюдение
Умеет пролезать в обруч (ООП)	Наблюдение
Умеет перелезать через скамью, под скамью, бревно (ООП)	Наблюдение
Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом (ООП)	Наблюдение
Катание, бросание, метание	
Умеет катать большие мячи (шарик) друг другу (ООП)	Наблюдение
Умеет катать большие мячи (шарик) между предметами (ООП)	Наблюдение
Умеет катать большие мячи (шарик) в воротца (ширина 50–60 см) (ООП)	Наблюдение

Умеет метать на дальность правой и левой рукой (ООП)	Наблюдение
Умеет метать в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет метать в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70–100 см) (ООП)	Наблюдение
Умеет бросать мяч, вверх, вниз, об пол (землю) (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч, брошенный вверх, вниз, об пол (землю) (2–3 раза подряд) (ООП)	Наблюдение
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
По показу педагога принимает исходное положение (ФОП)	Наблюдение
Выполняет общеразвивающие упражнения (ФОП)	Наблюдение
Музыкально-ритмические упражнения	
Более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении музыкально-ритмических движений (ФОП)	Наблюдение
Выполняет музыкально-ритмические упражнения (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять ритмичную ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ритмичную ходьбу и бег под музыку держась за руки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу на полупальцах (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом вперед (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу приставным шагом прямо и боком (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка ит. д.) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять поочередное выставление ноги вперед, пятку (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять притопывание одной ногой (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседания (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять «пружинку» (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять прямой галоп (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять кружение (ООП)	Наблюдение
Строевые упражнения	
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)	Наблюдение
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам при совместных построениях (ФОП)	Наблюдение
Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в шеренгу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в колонну по одному (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в круг по ориентирам с нахождением своего места в строю (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты переступанием по показу, ориентиру (ООП)	Наблюдение
Подвижные игры	

Ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое (ФОП)	Наблюдение
Избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм	Наблюдение
Знает правила в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Стремится к выполнению ведущих ролей в игре (ФОП)	Наблюдение
Спортивные упражнения	
Осваивает спортивные упражнения (ФОП)	Наблюдение
Умеет катать на санках по прямой дорожке игрушки, сверстников (ООП)	Наблюдение
Умеет катать на санках с невысокой горки (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты на лыжах переступанием (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево (ООП)	Наблюдение
Умеет погружаться в воду (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить и бегать в воде прямо и по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет играть с плавающими игрушками в воде (ООП)	Наблюдение
Культурно-досуговая деятельность	
Участвует в сюжетных подвижных играх, игровых упражнениях, играх-забавах, аттракционах, хороводах, играх с пением, музыкально- ритмических упражнениях (ООП)	Наблюдение
Самостоятельная двигательная деятельность	
Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение

Средняя группа (4-5 лет)

Ходьба	
Умеет ходить обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с высоким подниманием колен (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить мелким и широким шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному, по двое (парами) (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить спереходом на бег (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в чередовании с прыжками (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить с изменением направления, со сменой направляющего (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить между линиями (расстояние 15–10 см) (ООП)	Наблюдение
Упражнения в равновесии	
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске (ООП)	Наблюдение

Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с перешагиванием через предметы (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске ходьба по скамье, по доске с мешочком на голове, руки в стороны (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с предметом в руках, ставя ногу с носка (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы высотой 20–25 см от пола с разными положениями рук (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при перешагивании, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук (ООП)	Наблюдение Задание
Бег	
Умеет бегать в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать со сменой ведущего (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в медленном темпе в течение 50–60 секунд (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в быстром темпе (расстояние 10 м) (ООП)	Тест
Умеет бегать спокойно на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в колонне по одному 1-1,5 минуты (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать парами взявшись за руки, соразмеряя свои движения с движениями партнера (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать со старта на скорость (расстояние 15–20 м) (ООП)	Тест
Умеет бегать в медленном темпе (до 2 мин.) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в чередовании с ходьбой 80–100 м (ООП)	Наблюдение
Прыжки	
Умеет прыгать на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)	Наблюдение
Умеет энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать со сменой ног (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать ноги вместе — ноги врозь (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать с хлопками над головой, за спиной (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево) (ООП)	Наблюдение
Умеет спрыгивать (с высоты 20–25 см.) со страховкой (ООП)	Наблюдение
Умеет перепрыгивать через предметы (высотой 5–10 см.) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)	Тест
Умеет выполнять прыжки в длину через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая	Наблюдение Задание

отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)	
Умеет прыгать через короткую скакалку (ООП)	Наблюдение Задание
Ползание	
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы ладони (ООП)	Наблюдение
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)	Наблюдение
Умеет пролезать в обруч (ООП)	Наблюдение
Умеет перелезть через бревно (ООП)	Наблюдение
Умеет перелезть через гимнастическую скамейку (ООП)	Наблюдение
Умеет лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево (ООП)	Наблюдение Задание
Бросание, ловля, метание	
Умеет отбивание мяча о землю правой и левой рукой (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет бросать мяч и ловить его кистями рук (не прижимая к груди) (ООП)	Наблюдение
Умеет перебрасывать мяч друг другу и педагогу (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать мячи друг другу (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать обручи друг другу (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать мячи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать обручи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет перебрасывать мяча двумя руками из-за головы (ООП)	Наблюдение
Умеет перебрасывать мяч одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать предметы в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать предметы в вертикальную цель (ООП)	Наблюдение Задание
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
Осваивает разнообразные физические упражнения (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует координацию движений (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует развитие глазомера (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Стремится сохранять правильную осанку (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение

С желанием выполняет упражнения основной гимнастики (ФОП)	Наблюдение
Ритмическая гимнастика	
Осваивает разнообразные музыкально-ритмические упражнения (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу под ритм в разном темпе(ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу под музыку в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу на полупальцах (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом, вперед и назад (спиной) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу приставным шагом прямо и боком (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять бег галопом в сторону, согласовывая движения с началом окончания музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу по кругу за руки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять подскоки по одному и в парах под ритм и музыку (ООП)	Наблюдение
Умеет выставлять ногу на пятку, на носок (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять притопывание под ритм (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять поочередное «выбрасывание» ног (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять движение по кругу выполняя шаг с носка (ООП)	Наблюдение
Умеет ритмично хлопать в ладоши (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять комбинации из двух освоенных движений (ООП)	Наблюдение
Строевые упражнения	
Демонстрирует координацию движений (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять; размыкание и смыкание на вытянутые руки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять равнение по ориентирам и без (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение из колонны по одному (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение в колонну по два в движении (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение со сменой ведущего (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение в звенья (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение на ходу по зрительным ориентирам (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте (ООП)	Наблюдение
Подвижные игры	
Участвует в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Соблюдает правила в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Спортивные упражнения	
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять подъем с санками на гору (ООП)	Наблюдение
Умеет скатываться на санках с горы с горки (ООП)	Наблюдение
Умеет тормозить при спуске на санках с горки (ООП)	Наблюдение

Умеет катать на санках сверстников (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Наблюдение Задание
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять на лыжах повороты на месте (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой» (ООП)	Наблюдение задание
Умеет выполнять погружение в воду с головой (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять попеременные движения ног в воде (ООП)	Наблюдение
Умеет держаться за бортик, доску, палку (ООП)	Наблюдение
Умеет играть с предметами в воде (ООП)	Наблюдение
Умеет доставание предметы со дна, ходьба за предметом в воде (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу за предметом в воде (ООП)	Наблюдение
Самостоятельная двигательная деятельность	
Проявляет двигательную активность и психофизические качества (ФОП)	Наблюдение
Переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность(ФОП)	Наблюдение
Формирование психофизических качеств	
Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата (ФОП)	Наблюдение
Стремится к победе (ФОП)	Наблюдение
Формирование знаний правил безопасности	
Знает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение Беседа
Культурно-досуговая деятельность	
Участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, музыкально-ритмических и танцевальных упражнениях (ООП)	Наблюдение

Старшая группа (5-6 лет)

Ходьба	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Умет ходить обычным шагом (ООП)	Наблюдение
Умет ходить на носках, на пятках (ООП)	Наблюдение
Умет ходить с высоким подниманием колен (ООП)	Наблюдение
Умет ходить мелким и широким шагом (ООП)	Наблюдение
Умет ходить приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием (ООП)	Наблюдение
Умет ходить в колонне в колонне по одному (ООП)	Наблюдение
Умет ходить в колонне по двое (парами) (ООП)	Наблюдение
Умет ходить с предметами (ООП)	Наблюдение
Умет ходить по кругу (ООП)	Наблюдение
Умет ходить вдоль границ зала (ООП)	Наблюдение
Умет ходить «змейкой» (между восемью предметами) (ООП)	Наблюдение
Умет ходить врассыпную по диагонали (ООП)	Наблюдение
Умет ходить в чередовании с бегом (ООП)	Наблюдение

Умет ходить в чередовании с, прыжками (ООП)	Наблюдение
Умет ходить с изменением направления (ООП)	Наблюдение
Умет ходить с изменением, темпа (ООП)	Наблюдение
Упражнения в равновесии	
Сохраняет равновесие при ходьбе между линиями (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по доске (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по широкой и узкой гимнастической скамейке (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны) (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)	Наблюдение Задание
Сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей) (ООП)	Наблюдение Задание
Бег	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Умеет бегать с разной скоростью (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать, мелким и широким шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в колонне (по одному, по двое, парами) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза) (ООП)	Тест
Умеет бегать с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким увертыванием (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать челночным бегом 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин) (ООП)	Наблюдение
Прыжки	
Умеет прыгать на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.) (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать попеременно на правой и левой ноге (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать ноги вместе и врозь (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки») (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями (ООП)	Наблюдение
Умеет прыгать в длину с места (от 80 см.) (ООП)	Тест
Умеет прыгать через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет прыгать через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет прыгать с высоты 20-25 см. (ООП)	Наблюдение Задание

Умеет прыгать через короткую скакалку на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (ООП)	Наблюдение Задание
Ползание	
Умеет ползать на четвереньках по прямой (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на четвереньках «змейкой» (расстояние — 10 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать между предметами (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (ООП)	Наблюдение
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)	Наблюдение
Умеет пролезать в обруч (ООП)	Наблюдение
Умеет перелезть через бревно (ООП)	Наблюдение
Умеет через гимнастическую скамейку (ООП)	Наблюдение
Умеет лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево) (ООП)	Наблюдение
Умеет лазать по веревочной лестнице со страховкой (ООП)	Наблюдение Задание
Катание, бросание, ловля, метание	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Умеет прокатывать мячи друг другу между предметами (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать обручи друг другу между предметами (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать мячи друг другу из разных исходных положений (ООП)	Наблюдение
Умеет прокатывать обручи друг другу из разных исходных положений (ООП)	Наблюдение
Умеет бросать мяч друг другу снизу (ООП)	Наблюдение
Умеет бросать мяч друг другу из-за головы (ООП)	Наблюдение
Умеет бросать мяч друг другу от груди (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) по прямой (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) с отбивкой о землю (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет перебрасывать мяч через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать из-за спины через плечо предметы, мячи разного размера на дальность (не менее 5–9 м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой (ООП)	Наблюдение Задание

Умеет метать в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 метра (ООП)	Наблюдение Задание
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
Выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями (ФОП)	Наблюдение
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение
Ритмическая гимнастика	
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять бег под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять бег в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу и бег на высоких полупальцах (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу и на носках, на пятках (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу пружинящим, шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу «с каблука» (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять вперед и назад (спиной) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена (высокий шаг) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять ходьбу и бег с ускорением и замедлением темпа(ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять легкий ритмичный бег на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять подскоки на месте (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом (ООП)	Наблюдение
Умеет кружения по одному и в парах (ООП)	Наблюдение
Строевые упражнения	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в колонну по одному (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в шеренгу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в круг и два круга (по ориентирам и без) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в колонну по диагонали (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение в два и три звена (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в две (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в шеренгу по два, равняясь по ориентирами и без них (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять размыкание и смыкание (ООП)	Наблюдение
Подвижные игры	
Способен придумать движения в подвижной игре и организовать ее (ФОП)	Наблюдение

Способен организовать подвижную игру (ФОП)	Наблюдение
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)	Наблюдение
Стремится к личной и командной победе (ФОП)	Наблюдение
Спортивные упражнения	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)	Наблюдение
Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять подъем с санками в гору (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять торможение при спуске с горки (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах по лыжне (на расстояние до 500 м.) (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять на лыжах повороты на месте (направо и налево) с переступанием (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять на лыжах: подъем на склон прямо «ступаящим шагом» (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять на лыжах: подъем на склон «полуелочкой» (прямо и наискось) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на двухколесном велосипеде (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на двухколесном велосипеде с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на самокате с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет плавать с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить по дну доставая предметы (ООП)	Наблюдение
Умеет идти за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять скольжение на груди (ООП)	Наблюдение
Умеет плавать произвольным способом (ООП)	Наблюдение
Спортивные игры	
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)	Наблюдение
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)	Наблюдение
Стремится к личной и командной победе (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом (ООП)	Наблюдение

Умеет выполнять элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам (ООП)	Наблюдение
Самостоятельная двигательная деятельность	
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)	Наблюдение
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)	Наблюдение
Формирование психофизических качеств	
Демонстрирует сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества (ФОП)	Наблюдение
Стремится осуществлять самоконтроль (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует нравственно-волевые качества (ФОП)	Наблюдение
Преодолевает трудности (ФОП)	Наблюдение
Формирование знаний правил безопасности	
Имеет представления о безопасном поведении в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение Беседа
Формирование способности к творчеству	
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих и продемонстрировать их (ФОП)	Наблюдение
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых музыкально-ритмических упражнений и продемонстрировать их (ФОП)	Наблюдение
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых основных движений и продемонстрировать их (ФОП)	Наблюдение
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю	
Дает оценку двигательным действиям других детей и своим (ФОП)	Наблюдение
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники	
Выполняет ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры (ООП)	Наблюдение
Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии	
Овладевает некоторыми туристскими умениями (ФОП)	Наблюдение
Проявляет интерес к пешим прогулкам и экскурсиям (ФОП)	Наблюдение
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь (ФОП)	Наблюдение
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ФОП)	Наблюдение Беседа
Имеет представления о туризме как способе ознакомления с природой и культурой родного края (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет оказывать помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет наблюдать за природой (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет ориентироваться на местности (ООП)	Наблюдение
Умеет соблюдать правила гигиены и безопасного поведения (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет соблюдать осторожность в преодолении препятствий	Наблюдение

(ООП)	Беседа
Участвует в разнообразных играх и эстафетах (ООП)	Наблюдение
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских спортсменов	
Имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях (ФОП)	Наблюдение Беседа

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Ходьба	Наблюдение
Сохраняет правильную осанку (ФОП)	Наблюдение
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге в разном темпе (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге по диагонали (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге с перестроениями разными способами (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге обычным, гимнастическим шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге скрестным шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге свывадами (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге в приседе и полуприседе (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге спиной веред (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне спортивной ходьбой (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в шеренге на носках с разными положениями рук (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному на пятках (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному с высоким подниманием колена (бедр) (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному широким и мелким шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному приставным шагом вперед и назад (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному в сочетании с другими видами основных движений (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить в колонне по одному споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку (ООП)	Наблюдение
Упражнения в равновесии	Наблюдение
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье с набивным	Наблюдение

мешочком на голове (ООП)	
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: ходьба с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др. (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по канату на полу (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)	Наблюдение
Сохраняет равновесие, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)	Наблюдение
Бег	Наблюдение
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)	Наблюдение
Умеет бегать с разной скоростью 2–3 минуты (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с чередованием темпа (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в среднем темпе (до 300 м.) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать наперегонки на скорость (от 25-30 метров) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать на носках (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать высоко поднимая колени (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с захлестыванием голени назад (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать, выбрасывая прямые ноги вперед (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в колонне по одному, по двое (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в разных направлениях, с заданиями (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с преодолением препятствий (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать со скакалкой (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать с мячом (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать, по доске (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по дорожке (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать по бревну (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в чередовании с ходьбой (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в чередовании с прыжками (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать через препятствия (высотой 10—15 см.) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.) (ООП)	Наблюдение
Умеет бегать в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий (ООП)	Наблюдение
Выполняет челночный бег (3 по 5 метров) (ООП)	Наблюдение

Прыжки	Наблюдение
Сохраняет гибкость, равновесие, правильную осанку (ФОП)	Наблюдение
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вперед и назад	Наблюдение
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вправо и влево	Наблюдение
Выполняет прыжки на двух ногах с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой)	Наблюдение
Выполняет прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	Наблюдение
Выполняет прыжки на двух, продвигаясь вперед (на 5–6 м.)	Наблюдение
Выполняет прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки на одной ноге поочередно (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки на одной ноге через линию, веревку (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки в длину с разбега (180–190 см) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки с разбега вверх (высота не менее 50 см) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки через обруч (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному (ООП)	Наблюдение
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку парами (ООП)	Наблюдение
Ползание, лазанье	
Сохраняет гибкость (ФОП)	Наблюдение
Умеет ползать на четвереньках (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на животе по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)	Наблюдение
Умеет ползать на спине по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)	Наблюдение
Умеет проползать под гимнастической скамейкой (ООП)	Наблюдение
Умеет проползать под несколькими пособиями подряд (ООП)	Наблюдение
Умеет проползать в туннеле на скорость (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет пролезть в обруч разными способами (ООП)	Наблюдение Задание

Умеет подлезать под дугу несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет подлезать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе (ООП)	Наблюдение задание
Бросание, ловля, метание	
Демонстрирует меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)	Наблюдение
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу снизу (ООП)	Наблюдение
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м) (ООП)	Наблюдение
Умеет бросать мячи разных размеров вверх, о землю (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз) (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч одной рукой (не менее 10 раз) (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч с хлопками (ООП)	Наблюдение
Умеет ловить мяч с поворотами (ООП)	Наблюдение
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте (ООП)	Наблюдение
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно в движении по прямой (ООП)	Наблюдение
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) сидя (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) вдаль из-за головы из положения стоя (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать на дальность (6–12 м) левой и правой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать в горизонтальную цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) (с расстояния 4–5м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать в вертикальную цель (с расстояния 4–5м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет метать в движущуюся цель (ООП)	Наблюдение Задание
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)	
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)	Наблюдение
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)	Наблюдение
Ритмическая гимнастика	
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)	Наблюдение
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-	Наблюдение

ритмические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)	
Умеет выполнять танцевальный шаг польки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять переменный шаг (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять шаг с притопом (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять шаг с хлопками (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять выбрасывание ног вперед на носок (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приставной шаг с приседанием и без приседания (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приставной шаг с продвижением вперед, назад, в сторону (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять кружение (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять подскоки в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги в сторону на носок и на пятку в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с притопом в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки (ООП)	Наблюдение
Строевые упражнения	
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в колонну по одному (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в круг (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в шеренгу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять; перестроение из одного круга в несколько (2—3) (ООП)	Наблюдение
Умеет производить расчет на первый — второй (ООП)	Наблюдение
Умеет производить расчет на первый — второй и выполнять перестроение из одной шеренги в две (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять равнение в колонне (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять равнение в шеренге (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять равнение в кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять размыкание и смыкание приставным шагом (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом (ООП)	Наблюдение
Подвижные игры	
Активно и с желанием участвует в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Проявляет инициативу в подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
Может самостоятельно организовать и провести подвижные игры со сверстниками и младшими детьми (ФОП)	Наблюдение
Спортивные упражнения	
Умеет выполнять игровые задания в катании на санках (ООП)	Наблюдение

Умеет участвовать в соревнованиях в катании на санках на скорость (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом по лыжне 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий (ООП)	Наблюдение
Умеет ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять на лыжах повороты переступанием в движении (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять поднимание на горку на лыжах «лесенкой», «елочкой» (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет удерживать равновесие на коньках (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет принимать принятое исходного положения на коньках (на снегу, на льду) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять приседания на коньках из исходного положения (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять скольжение на двух ногах с разбега (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять повороты направо и налево во время скольжения, торможения на коньках (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять скольжение на коньках на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на двухколесном велосипеде по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на двухколесном велосипеде змейкой, объезжая препятствие (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на двухколесном велосипеде на скорость (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет кататься на самокате по прямой (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на самокате по кругу (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на самокате змейкой, объезжая препятствие (ООП)	Наблюдение
Умеет кататься на самокате на скорость (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять погружение в воду с головой с открытыми глазами (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять скольжение по воде на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз) (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять скольжение по воде на спине, двигая ногами (вверх — вниз) (ООП)	Наблюдение
Умеет проплывать в воротца (ООП)	Наблюдение
Умеет проплывать с надувной игрушкой в руках и без игрушки (ООП)	Наблюдение
Умеет проплывать произвольным стилем (от 10–15 м) (ООП)	Наблюдение Задание
Умеет выполнять упражнения комплексов гидроаэробики в	Наблюдение

воде у бортика (ООП)	Задание
Умеет выполнять упражнения комплексов гидроаэробики в воде без опоры (ООП)	Наблюдение Задание
Спортивные игры	
Осваивает элементы спортивных игр по возрасту (ФОП)	Наблюдение
Активно и с желанием участвует в эстафетах (ФОП)	Наблюдение
Стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности (ФОП)	Наблюдение
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку (ООП)	Наблюдение
Умеет выполнять элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола (ООП)	Наблюдение
Формирование психофизических качеств	
Проявляет психофизические качества (ФОП)	Наблюдение
Проявляет волевые качества (ФОП)	Наблюдение
Преодолевает трудности (ФОП)	Наблюдение
Формирование знаний правил безопасности	
Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)	Наблюдение Беседа
Формирование способности к творчеству	

Проявляет двигательное творчество (ФОП)	Наблюдение
Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх (ФОП)	Наблюдение
С удовольствием импровизирует (ФОП)	Наблюдение
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю	
Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми (ФОП)	Наблюдение
Развитие инициативы, морально-нравственных качеств	
Проявляет инициативу (ФОП)	Наблюдение
Проявляет находчивость (ФОП)	Наблюдение
Проявляет морально-нравственные качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.) (ФОП)	Наблюдение
Оказывает помощь товарищам (ФОП)	Наблюдение
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники	
Выполняет сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений (ООП)	Наблюдение
Участвует в подвижных играх, в том числе, играх народов России, играх-эстафетах (ООП)	Наблюдение
Выполняет музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания (ООП)	Наблюдение
Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии	
Осваивает простейшие туристские навыки: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки) (ФОП)	Наблюдение
Ориентируется на местности (ФОП)	Наблюдение
Соблюдает правила безопасного поведения во время пеших туристских прогулок и экскурсий: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, (ФОП)	Наблюдение Беседа
Участвует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)	Наблюдение
Участвует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 2 км в холодный период продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)	Наблюдение
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ООП)	Наблюдение Беседа
Имеет представления о туристских маршрутах (ООП)	Наблюдение Беседа
Имеет представления о видах туризма (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет преодолевать несложные препятствия на пути (ООП)	Наблюдение
Умеет наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений (ООП)	Наблюдение Беседа
Умеет оказывать помощь товарищу (ООП)	Наблюдение
Умеет осуществлять страховку при преодолении препятствий (ООП)	Наблюдение

Умеет соблюдать правила гигиены во время туристской прогулки (ООП)	Наблюдение Беседа
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских спортсменов	
Имеет начальные представления о некоторых видах спорта и спортивных достижениях (ФОП)	Наблюдение Беседа

Приложение 2

План взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей группы

№пп	Мероприятия	Сроки	План проверен	Отметка о выполнении
<i>1. Планирование, организация и проведение образовательного процесса</i>				
1.1.	Собеседование по перспективному и календарному планированию занятий на месяц	2 неделя каждого месяца		
1.2.	Собеседование по содержанию индивидуальной работы с детьми	1 неделя каждого месяца		
1.3.	Собеседование по проведению физкультурных занятий	1 раз в неделю		
1.4.	Анализ физкультурных занятий	2 раза в неделю		
1.5.	Собеседование по проведению физкультурных досугов и развлечений	1 раз в месяц		
1.6.	Собеседование по организации и проведению двигательной деятельности на прогулках	1 раз в 2 месяца		
<i>2. Организация развивающей предметно-пространственной среды</i>				
2.1.	Собеседование по содержанию и использованию РППС (закрепление полученных знаний, умений и навыков на физкультурном занятии)	2 раза в месяц		
2.2.	Собеседование по содержанию и использованию РППС (развитие самостоятельной двигательной деятельности детей)	1 раз в месяц		
2.3.	Собеседование по содержанию и использованию РППС (подготовка к физкультурным занятиям)	1 раз в месяц		
2.4.	Анализ познавательной, двигательной деятельности детей в РППС	2 раза в месяц		
<i>3. Мониторинг</i>				
3.1.	Участие в проведении диагностических занятий и собеседование по результатам диагностики уровня физической	Сентябрь, май		

	подготовленности детей			
3.2.	Совместная разработка рекомендаций по результатам диагностики	Сентябрь, май		
3.3.	Совместная подготовка информационно-аналитических материалов по результатам диагностики для педагогических советов	Ноябрь, январь, май		
<i>4. Подготовка праздничных утренников</i>				
4.1.	Обсуждение сценариев праздничных утренников (использование игр-эстафет, подвижных игр)	За 1 месяц до утренника		
4.2.	Собеседование по подготовке атрибутов к утренникам	За 1 месяц до утренника		
<i>5. Подготовка досугов и развлечений</i>				
5.1.	Обсуждение сценариев досугов и развлечений	2 раза в месяц		
5.2.	Собеседование по подготовке атрибутов к досугам и развлечениям	2 раза в месяц		
5.3.	Обсуждение распределения ролей между детьми и педагогами	2 раза в месяц		
<i>6. Подготовка к организационно-педагогическим мероприятиям</i>				
6.1.	Обсуждение сценариев проведения тематической недели	За 1 месяц до мероприятия		
6.2.	Собеседование по подготовке атрибутов	За 1 месяц до мероприятия		
6.3.	Обсуждение распределения ролей между детьми и педагогами	За 1 месяц до мероприятия		
6.4.	Обсуждение планов проведения целевых прогулок и походов	За 1 месяц до мероприятия		
<i>7. Подготовка к открытым мероприятиям, анализ</i>				
7.1.	Обсуждение конспекта открытого занятия	Февраль (1 неделя)		
7.2.	Собеседование по подготовке атрибутов	Февраль (1 неделя)		
7.3.	Собеседование по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя на занятии	Февраль (1 неделя)		
7.4.	Совместный анализ открытого физкультурного занятия	Февраль (3 неделя)		
<i>8. Подготовка к городским творческим мероприятиям</i>				
8.1.	Обсуждение участия детей в детских спортивных соревнованиях	Январь (3 неделя)		
8.2.	Обсуждение организационных вопросов участия в детских спортивных соревнованиях	Январь (4 неделя)		
<i>9. Взаимодействие с родителями</i>				
9.1.	Собеседование по участию инструктора по физической культуре в работе с родителями группы	Август		
9.2.	Собеседование по содержанию информационных материалов,	1 раз в месяц		

	предоставляемых инструктором по физической культуре			
9.3.	Обсуждение подготовки родителей к участию в подготовке и проведении спортивных и физкультурных мероприятий	1 раз в месяц		
<i>10. Взаимодействие с образовательными и культурно-досуговыми учреждениями</i>				
10.1.	Собеседование по организации и проведению совместных со школой мероприятий	Октябрь		

**План
взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по
организации двигательной деятельности детей на прогулке**

№пп	Мероприятия	Сроки	План проверки	Отметка о выполнении
<i>11. Планирование</i>				
1.1.	Собеседование по результатам диагностики	Сентябрь, май (4 неделя)		
1.2.	Составление перспективного плана разучивания новых подвижных игр на прогулке (с учетом всех видов движений)	Сентябрь (на 1 половину учебного года) Декабрь (на 2 половину учебного года)		
1.3.	Разработка циклограммы планирования повторных подвижных игр на прогулке (с учетом усложнений)	1 раз в 2 месяца		
1.4.	Составление перспективного плана по упражнениям в основных видах движений на прогулке	Сентябрь (на 1 половину учебного года) Декабрь (на 2 половину учебного года)		
<i>2. Организация и проведение физкультурных занятий на прогулке</i>				
2.1.	Собеседование по содержанию физкультурных занятий на прогулке	1 раз в месяц		
2.2.	Собеседование по организации взаимодействия педагогов при проведении физкультурных занятий на прогулке	1 раз в месяц		
2.3.	Собеседование по организации взаимодействия педагогов в процессе подготовки физкультурного оборудования, пособий, атрибутов и их использования в процессе физкультурного занятия на прогулке	1 раз в неделю		
2.4.	Анализ двигательной деятельности детей в процессе физкультурных занятиях на прогулке	1 раз в неделю		

3.Осуществление дифференцированного подхода				
3.1.	Совместная разработка вариантов организации двигательной деятельности детей с учетом их двигательной активности	1 раз в месяц		
3.2.	Собеседование по результатам организации двигательной деятельности детей с учетом их двигательной активности	1 раз в месяц		

**План
взаимодействия инструктора по физической культуре
и воспитателей по теме «Освоение основных видов движений детьми
дошкольного возраста»**

№пп	Мероприятия	Сроки	План проверен	Отметка о выполнении
<i>1. Планирование</i>				
1.1.	Собеседование по результатам диагностики	Сентябрь, май (4 неделя)		
1.2.	Составление циклограммы «Планирование работы по освоению детьми основных видов движений»	Сентябрь (на 1 половину учебного года) Декабрь (на 2 половину учебного года)		
1.3.	Определение групп детей по упражнениям в основных видах движений, в т.ч. группу часто и длительно болеющих детей	1 раз в 3 месяца		
<i>2. Организация работы по освоению основных видов движений</i>				
2.1.	Собеседование по результатам освоения основных видов движений на физкультурных занятиях	2 раза в месяц		
2.2.	Собеседование по результатам освоения основных видов движений на прогулке	2 раза в месяц		
2.3.	Консультация «Предупреждение травматизма при проведении упражнений с детьми по освоению основных видов движений»	Сентябрь, январь		
2.4.	Подбор упражнений в основных видах движений для каждой подгруппы детей	1 раз в месяц		
<i>3. Работа с родителями</i>				
3.1.	Совместная разработка консультаций и информационных материалов по упражнению детей в основных видах движений дома	1 раз в месяц		
3.2.	Обобщение семейного опыта	1 раз в год		

План

взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по организации и использованию развивающей предметно-пространственной среды в группе

№пп	Мероприятия	Сроки	План проверки	Отметка о выполнении
<i>1. Планирование</i>				
1.1.	Собеседование по результатам изучения требований к созданию и использованию РППС в группе	Сентябрь (1 неделя)		
1.2.	Составление перечня пособий, игрушек, атрибутов, необходимых для организации совместной деятельности педагога с детьми в РППС группы	Сентябрь (на 1 половину учебного года) Декабрь (на 2 половину учебного года)		
1.3.	Разработка циклограммы планирования совместной деятельности педагога с детьми в РППС группы	1 раз в квартал		
1.4.	Составление рекомендаций по организации совместной деятельности педагога с детьми в РППС группы с учетом уровня развития их двигательной активности и усвоения основных видов движений	Сентябрь (на 1 половину учебного года) Декабрь (на 2 половину учебного года)		
<i>2. Организация и проведение совместной деятельности педагога с детьми в РППС группы</i>				
2.1.	Собеседование по содержанию совместной деятельности педагога с детьми в РППС группы	1 раз в месяц		
2.2.	Собеседование по эффективности организации и использования РППС группы	1 раз в месяц		
2.3.	Контроль над организацией и использованием РППС группы	1 раз в неделю		
<i>3. Инновационная деятельность</i>				
3.1.	Совместная разработка вариантов электронных дидактических пособий для занятий с детьми в РППС группы	В течение учебного года		
<i>4. Обобщение и представление результатов деятельности</i>				
4.1.	Подготовка и представление информационных материалов о занятиях в РППС группы для родителей	1 раз в месяц		
4.2.	Подготовка и представление информационных материалов о занятиях в РППС группы для портфолио педагога и портфолио детей	В течение учебного года		

План взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по подготовке к проведению организационно-педагогических мероприятий

№ пп	Мероприятия	Сроки	Работа проведена	Подпись старшего воспитателя
1.Изучение плана деятельности на учебный год				
1.1.	Изучение задач деятельности и организационно-педагогических мероприятий по всем блокам годового плана с участием воспитателей и инструктора по физической культуре	август-1 неделя сентября		
2.Планирование работы по подготовке к проведению организационно-педагогических мероприятий				
2.1.	Определение алгоритма подготовительной работы	Август-сентябрь		
2.2.	Распределение обязанностей и функциональных действий в процессе подготовительной работы	Август-сентябрь		
2.3.	Составление перспективного плана подготовительной работы к проведению мероприятий (по кварталам)	Август Ноябрь Февраль Май		
3.Изучение передового педагогического опыта (ППО) по подготовке и проведению аналогичных организационно-педагогических мероприятий				
3.1.	Изучение и анализ ППО в рамках методических объединений воспитателей и инструкторов по физической культуре	1 раз в квартал		
3.2.	Изучение и анализ ППО через Интернет и периодическую печать	1 раз в месяц		
3.3.	Собеседование по результатам изучения ППО	По мере необходимости		
4.Планирование работы по подготовке конкретного организационно-педагогического мероприятия				
4.1.	Написание и обсуждение сценария	За месяц до мероприятия		
4.2.	Подготовка атрибутов	За месяц до мероприятия		
4.3.	Распределение обязанностей	За месяц до мероприятия		
4.4.	Проверка готовности проведения мероприятия	За 1 неделю до мероприятия		

План взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по планированию и проведению физкультурных занятий и развлечений в летний период

Календарный план физкультурных занятий и развлечений на летний период используется воспитателями в отсутствие инструктора по физической культуре в связи с отпуском

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Изучение и анализ требований САНПиН, программных требований, методических рекомендаций старшего воспитателя, ознакомление с сеткой физкультурных занятий и развлечений на летний период	Апрель-май	Перспективный план физкультурных занятий и развлечений на летний период
2	Изучение и анализ методических источников	Апрель-май	Перечень методических источников
3	Собеседование по разработке календарного плана физкультурных занятий и развлечений на летний период	Май (2-я, 3-я недели)	Количество, темы, содержание физкультурных занятий и развлечений на летний период
4	Разработка методических рекомендаций по организации и проведению групповых физкультурных занятий в летний период	Май (2-я, 3-я недели)	Методические рекомендации
5	Разработка методических рекомендаций по организации и проведению подгрупповых и индивидуальных физкультурных занятий в летний период	Май (2-я, 3-я недели)	Методические рекомендации
6	Собеседование по использованию методических рекомендаций по организации и проведению групповых, подгрупповых и индивидуальных физкультурных занятий в летний период	Май (3-я неделя)	Методические рекомендации
7	Разработка методических рекомендаций по организации и проведению физкультурных развлечений в летний период	Май (2-я, 3-я недели)	Методические рекомендации
8	Собеседование по использованию методических рекомендаций по организации и проведению физкультурных развлечений в летний период	Май (3-я неделя)	Методические рекомендации

9	Разработка календарного плана по проведению физкультурных занятий и развлечений в летний период	Май (за 1 неделю до итогового педагогического совета)	Календарный план
10	Представление плана физкультурных занятий и развлечений на летний период на итоговом педагогическом совете	Май (в сроки, определенные приказом заведующего о проведении итогового педагогического совета)	Решение педагогического совета об утверждении календарного плана физкультурных занятий и развлечений на летний период
11	Консультация «Подготовка и использование физкультурного оборудования и пособий для проведения занятий и развлечений в летний период»	Май (4-я неделя)	Перечень физкультурного оборудования и пособий Методические рекомендации

**План
взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по подготовке
детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Взаимодействие с социокультурными и образовательными учреждениями по вопросам организации мероприятий с детьми по сдаче норм ГТО	В соответствии с соглашениями о сотрудничестве На основании приказа руководителя ОУ	Сроки и порядок проведения мероприятий
2	Изучение и анализ требований и норм ГТО для детей дошкольного возраста	В сроки, определенные приказом руководителя ОУ	Перечень требований и норм ГТО для детей дошкольного возраста Методические рекомендации
3	Диагностические мероприятия по определению уровня подготовленности детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО	За 1 месяц до мероприятия по сдаче норм ГТО	Результаты диагностических мероприятий Информационно-аналитические материалы Методические рекомендации
4	Консультации с медицинскими работниками ОУ или на договорной основе	За 1 месяц до мероприятия по сдаче норм ГТО	Медицинские рекомендации
5	Информирование родителей о мероприятиях по сдаче норм ГТО детьми дошкольного возраста	За 1 месяц до мероприятия по сдаче норм ГТО	Информационные материалы
6	Определение мероприятий	За 1 месяц до	План мероприятий

	по подготовке детей к сдаче норм ГТО	мероприятия по сдаче норм ГТО	
7	Проведение мероприятий по подготовке детей к сдаче норм ГТО	В соответствии с приказом руководителя ОУ	Гендерные и возрастные показатели по результатам сдачи норм ГТО дошкольниками
8	Анализ гендерных и возрастных показателей по результатам сдачи норм ГТО дошкольниками	Не позднее 1-й недели после проведения мероприятия по сдаче норм ГТО	Информационно-аналитические материалы
9	Информирование родителей о результатах сдачи норм ГТО детьми дошкольного возраста	Не позднее 1-й недели после проведения мероприятия по сдаче норм ГТО	Информационные материалы
10	Разработка методических рекомендаций для последующей работы с детьми и родителями	Не позднее 2-й недели после проведения мероприятия по сдаче норм ГТО	Методические рекомендации

**План
взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по
использованию современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в
работе по физическому развитию детей дошкольного возраста**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Изучение и анализ современных образовательных и здоровьесберегающих технологий для работы по физическому развитию детей дошкольного возраста	В течение учебного года	Комментированный перечень современных образовательных и здоровьесберегающих технологий для работы по физическому развитию детей дошкольного возраста
2	Анализ фактических условий для работы по физическому развитию детей дошкольного возраста	В ходе работы, предусмотренной в п.1	Информационно-аналитические материалы
3	Определение и перспективное планирование создания условий для проведения работы по физическому развитию детей дошкольного возраста с использованием современных образовательных и здоровьесберегающих технологий	В ходе работы, предусмотренной в п.2	Перечень современных образовательных и здоровьесберегающих технологий, определенных для реализации в конкретном ОУ
4	Консультация по использованию современных образовательных и здоровьесберегающих	В течение учебного года	Методические рекомендации

	технологий, определенных для реализации в конкретном ОУ		
5	Апробация современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста	В течение учебного года	Конспекты занятий, сценарии
6	Анализ результативности и эффективности использования современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста	В ходе работы, предусмотренной в п.5	Информационно-аналитические материалы Методические рекомендации
7	Разработка опыта работы по использованию современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста	В сроки, предусмотренные годовым планом и планом на месяц ОУ	Материалы опыта работы
8	Обобщение опыта работы на педагогическом совете	В сроки, предусмотренные годовым планом и планом на месяц ОУ	Решение педагогического совета Методические рекомендации
9	Распространение опыта работы на уровне ОУ и муниципальном уровне	В сроки, предусмотренные годовым планом и планом на месяц ОУ, МКУ ЦРО	Информирование об опыте работы педагогов ОУ, ОУ г.Твери
10	Получение обратной связи	В течение учебного года	Информационные материалы Книга отзывов ОУ
11	Проведение открытых мероприятий для педагогов и родителей	В течение учебного года	Конспекты. Сценарии Книга отзывов ОУ
12	Разработка вариантов использования современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста	В течение учебного года	Варианты использования современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста

**План
по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем
по выполнению методических заданий**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Собеседование по теме	За 2 недели до	План работы по выполнению

	методического задания, составление плана работы по выполнению методического задания	сроков, определенных в годовом плане ОУ	методического задания
2	Анализ программных требований по возрастной группе и методических источников	Первая неделя выполнения методического задания	Содержание и объем работы по выполнению методического задания с учетом возрастных особенностей детей группы и востребованности в деятельности педагогов по реализации годового плана
3	Консультация «Оформление материалов методического задания»	Первая неделя выполнения методического задания	Материалы методического задания оформлены в соответствии с требованиями
4	Собеседование «Разработка вариантов материалов методического задания»	Вторая неделя выполнения методического задания	Варианты материалов методического задания
5	Собеседование «Использование материалов методического задания в образовательном процессе группы»	Вторая неделя выполнения методического задания	План УВР группы (занятия, совместная деятельность) с использованием материалов методического задания
6	Консультация «Перспектива использования материалов методического задания в РППС группы»	По окончании выполнения методического задания	План совершенствования РППС группы с использованием материалов методического задания
7	Наблюдение педагогического процесса с использованием материалов методического задания	По окончании выполнения методического задания	Журнал оперативного контроля Методические рекомендации
8	Собеседование по представлению результатов выполнения методического задания на педсовете, методическом мероприятии ОУ	По окончании выполнения методического задания (не позднее 1 недели до мероприятия)	Материалы выступления по представлению результатов выполнения методического задания на педсовете, методическом мероприятии ОУ
9	Выступление на педагогическом совете, методическом мероприятии	В сроки, определенные в годовом плане и плане на месяц	Решение педагогического совета Рекомендации методического мероприятия

**План
по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем
по реализации задач взаимодействия с родителями воспитанников группы**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Собеседование «Основные направления работы с родителями в _____ группе с учетом реализации задач	Май, август	Перспективный план работы с родителями на учебный год

	годового плана ОУ»		
2	Собеседование «Корректировка перспективного плана работы с родителями на учебный год с учетом выявленных запросов и потребностей родителей группы»	Сентябрь	Перспективный план работы с родителями на учебный год с учетом результатов анкетирования родителей
3	Консультация «Разработка повестки дня первого родительского собрания»	Сентябрь (3 неделя)	Повестка дня первого родительского собрания
4	Консультация «Формы взаимодействия с родителями»	Октябрь	Картотека форм взаимодействия с родителями
5	Собеседование «Учет психологических особенностей родителя в процессе взаимодействия по вопросам развития ребенка» (с использованием материалов городских семинаров «Университетская среда» во взаимодействии МКУ ЦРО и ТвГУ)	В течение учебного года по необходимости	Положительные результаты взаимодействия педагогов с родителями
6	Анализ и самоанализ «Эффективность информационных форм работы с родителями группы»	Январь	Методические рекомендации Корректировка содержания информационных форм работы с родителями с учетом результатов анализа и самоанализа
7	Собеседование «Вовлечение родителей в образовательный процесс группы. Степень заинтересованности родителей»	Февраль	Информационно-аналитическая справка Методические рекомендации
8	Наблюдение «Активные формы взаимодействия с родителями»	Март	Сценарий Фото-, видеоматериалы Книга отзывов
9	Собеседование «Эффективность и результативность взаимодействия с родителями группы в _____уч.г. Перспективы работы на _____уч.г.»	Апрель-май	Информационно-аналитическая справка Методические рекомендации

**План
взаимодействия инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по
проведению контроля над выполнением программных задач через анализ и
самоанализ календарного плана**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Консультация «Использование циклограмм планирования УВР»	Май, август	План УВР с использованием циклограмм (по все разделам программы)

2	Мастер-класс «Контроль над выполнением программных задач через анализ и самоанализ календарного плана»	Сентябрь	Методические рекомендации
3	Анализ и самоанализ выполнения программных задач по образовательной области «Познавательное развитие»	Ноябрь (2 неделя)	Информационно-аналитическая справка
4	Собеседование по результатам анализа и самоанализа выполнения программных задач по образовательной области «Познавательное развитие»	Ноябрь (3 неделя)	Методические рекомендации План УВР с учетом корректировки по результатам анализа и самоанализа
5	Анализ и самоанализ выполнения программных задач по образовательной области «Речевое развитие»	Декабрь (2 неделя)	Информационно-аналитическая справка
6	Собеседование по результатам анализа и самоанализа выполнения программных задач по образовательной области «Речевое развитие»	Декабрь (3 неделя)	Методические рекомендации План УВР с учетом корректировки по результатам анализа и самоанализа
7	Анализ и самоанализ выполнения программных задач по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»	Февраль (2 неделя)	Информационно-аналитическая справка
8	Собеседование по результатам анализа и самоанализа выполнения программных задач по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»	Февраль (3 неделя)	Методические рекомендации План УВР с учетом корректировки по результатам анализа и самоанализа
9	Анализ и самоанализ выполнения программных задач по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»	Март (2 неделя)	Информационно-аналитическая справка
10	Собеседование по результатам анализа и самоанализа выполнения программных задач по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»	Март (3 неделя)	Методические рекомендации План УВР с учетом корректировки по результатам анализа и самоанализа
11	Анализ и самоанализ выполнения программных задач по образовательной области «Физическое развитие»	Апрель (2 неделя)	Информационно-аналитическая справка
12	Собеседование по результатам анализа и самоанализа выполнения программных задач	Апрель (3 неделя)	Методические рекомендации План УВР с учетом

	по образовательной области «Физическое развитие»		корректировки по результатам анализа и самоанализа
13	Подготовка общей информационно-аналитической справки и презентации для выступления на педагогическом совете	Май	Информационно-аналитическая справка Презентация Решение педагогического совета

**План
взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем ОУ по участию в профессиональных конкурсах разного уровня**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Собеседование «Обоснование готовности педагога к участию в профессиональных конкурсах разного уровня» в течение учебного года	Май, август	План подготовки к участию в конкурсах и смотрах разного уровня в течение учебного года
2	Консультация «Условия участия педагогов в профессиональном конкурсе, конкурсные требования»	Не позднее 2-х месяцев до начала конкурса (в соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурсов)	Методические рекомендации
3	Подготовка текстовых конкурсных материалов	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные текстовые материалы Методические рекомендации
4	Подготовка практических конкурсных материалов	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные практические материалы Методические рекомендации
5	Апробация конкурсных материалов в образовательной деятельности с последующим анализом и самоанализом	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные материалы с учетом корректировки по результатам анализа и самоанализа
6	Подготовка конкурсных фото- и видеоматериалов, презентаций	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные фото- и видеоматериалы Презентации
7	Подготовка и оформление заявки на участие в конкурсе	В соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурса	Заявка на участие в конкурсе
8	Проверка конкурсных материалов для сдачи в Оргкомитет конкурса	В соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении	Конкурсные материалы, оформленные для сдачи в Оргкомитет конкурса

		конкурса	
9	Контроль за участием педагога в конкурсных мероприятиях	В сроки проведения конкурса	Оперативные записи
10	Анализ и самоанализ участия педагога в конкурсных мероприятиях	По окончании конкурса Не позднее 3-х дней после издания итогового приказа	Информационно-аналитическая справка Методические рекомендации к последующей деятельности

**План
взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим,
старшим воспитателем ОУ по участию детей в конкурсах и смотрах
разного уровня**

№пп	Мероприятия	Срок	Ожидаемый результат
1	Собеседование «Обоснование готовности детей (воспитанников группы) к участию в конкурсах и смотрах разного уровня в течение учебного года»	Май, август	План подготовки детей к участию в конкурсах и смотрах разного уровня в течение учебного года
2	Определение участника (ов) конкурсов, смотров, педагогов, ответственных за подготовку детей к участию в конкурсе, смотре	Не позднее 2-х месяцев до начала конкурса (в соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурсов)	Приказ о направлении детей для участия в конкурсе, смотре, о назначении педагогов, ответственных за подготовку детей для участия в конкурсе
3	Консультация «Условия участия детей в конкурсе, смотре, конкурсные требования»	Не позднее 2-х месяцев до начала конкурса (в соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурсов)	Методические рекомендации
4	Взаимодействие с родителями по вопросам участия детей в конкурсах, смотрах	Не позднее 2-х месяцев до начала конкурса	Согласие родителей на участие детей в конкурсах, смотрах Разрешение родителей

		(в соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурсов)	на фото- и видеосъемку выступлений детей
5	Определение темы, содержания конкурсных выступлений детей	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Тема, содержание конкурсных выступлений детей Методические рекомендации
6	Подготовка детей к участию в конкурсе, смотре	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные практические материалы Методические рекомендации
7	Апробация конкурсных материалов с участием детей в образовательной деятельности с последующим анализом со стороны заведующего и старшего воспитателя и самоанализом педагога	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные материалы с участием детей (с учетом корректировки по результатам анализа со стороны заведующего и старшего воспитателя и самоанализа педагога)
8	Подготовка конкурсных фото- и видеоматериалов, презентаций	В течение 2-х месяцев до начала конкурса	Конкурсные фото- и видеоматериалы Презентации
9	Подготовка и оформление заявки на участие детей в конкурсе, смотре	В соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурса	Заявка на участие детей в конкурсе, смотре
10	Проверка конкурсных материалов для сдачи в Оргкомитет конкурса	В соответствии со сроками, определенными в приказах о проведении конкурса	Конкурсные материалы, оформленные для сдачи в Оргкомитет конкурса
11	Контроль за участием детей в конкурсных мероприятиях	В сроки проведения конкурса	Оперативные записи
12	Анализ участия детей в	По окончании	Информационно-

	конкурсных мероприятиях	конкурса Не позднее 3-х дней после издания итогового приказа	аналитическая справка Методические рекомендации к последующей деятельности
--	-------------------------	---	--

Приложение 3

**Планы взаимодействия инструктора по физической культуре
с семьями воспитанников на 2023-24 учебный год**

Сроки	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	Тема	Форма реализации	Тема	Форма реализации	Тема	Форма реализации	Тема	Форма реализации
Сентябрь	«Физическая культура для детей четвертого года жизни»	Сообщение на родительском собрании	«Физическое развитие детей пятого года жизни»	Сообщение на родительском собрании	«Физкультура для детей шестого года жизни»	Сообщение на родительском собрании	«Физическое развитие детей 7-го года жизни»	Родительское собрание
Октябрь	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.	1.Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей	«Укрепление здоровья ребенка в семье»	Анкетирование
Ноябрь	«Как можно повысить двигательную активность ребенка в семье»	Консультация	«Как сделать спортивное оборудование дома»	Консультация	Анкетирование родителей : «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»		«Рисуем вместе ЗОЖ»	Конкурс рисунков
Декабрь	«Спортивный уголок дома»	Консультация	«Как правильно выбрать лыжи для дошкольника»	Консультация	«Здоровье – всему голова»	Консультация	«Актуальность совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий»	Консультация

Январь	«Активный отдых зимой»	Консультация	«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»	Консультация	«Активный отдых зимой»	Консультация	«Спортивные игры в детском саду»	Консультация
Февраль	НОД с участием родителей: «Бегаем, прыгаем, играем вместе с мамой и папой»	Консультация	«Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»	Консультация	Создание фотовыставки «Мы со спортом очень дружим»	В группе	«Движение – основа жизни»	Консультация
Март	Анкетирование родителей: «Совместные физкультурные занятия глазами родителей»		«Двигательная активность, как средство развития познавательных процессов»	Консультация	Анкетирование «Признание высокого профессионализма инструктора по физической культуре»		«Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»	Консультация
Апрель	Фотоколлаж «Движения – заряд бодрости и здоровья»	Консультация	«Сохраним здоровую осанку детей»	Консультация	«Сохраним правильную осанку»	В группе	«Хорошо быть здоровым»	Консультация

Май	Оформление индивидуальных карт развития движений	Консультация	Оформление индивидуальных карт развития движений	Консультация	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.	«Признание высокого профессионализма инструктора по физической культуре»	Анкетирование
Июнь	«Закаливание детей силами природы»	Консультация	«Активный семейный отдых летом»	Консультация	«Закаливание детей»	Консультация	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Консультация
Июль	«Босохождение – эффективный метод коррекции плоскостопия»	Консультация	«Нетрадиционные методы оздоровления детей»	Консультация	«Пути оптимизации здоровья дошкольников»	Консультация	«Босохождение – эффективный метод профилактики плоскостопия»	Консультация
Август	«Обеспечение безопасности детей»	Консультация	«Забота о здоровье детей – задача общая»	Консультация	«Формирование основ ЗОЖ у дошкольников»	Консультация	«Сохраним правильную осанку»	Консультация

Приложение 4

Циклограмма физкультурных развлечений в разных возрастных группах на 2023-24 учебный год

месяц	возраст	Названия развлечений и праздников
сентябрь	младший	Развлечение по сказке «Репка» с использованием кукольного театра
	средний	Аэробика - зверобика
	старший, подготовительный	«Скоро в школу мы пойдем» - мини соревнования между группами на воздухе
октябрь	младший	«К мышке на мельницу» с использованием кукол «би-ба-бо»
	средний	«Пиф-Паф»-развлекательные соревнования
	старший	«Осенние забавы» - игровые соревнования с использованием муляжей овощей («Посади картошку», «Собери урожай», «Овощная и фруктовая корзина»...)
	подготовительный	«В стране Здоровья» - с использованием оздоровительных танцев по программе Ж.Филирёвой и Е. Сайкиной.
ноябрь	Младший	«В гости к Медвежонку» с использованием , игровой гимнастики в стихотворной форме «Медвежата»
	Средний	«Мой весёлый звонкий мяч»
	Старший	«Поможем Буратино»
	подготовительный	«Путешествие по странам и континентам» - с использованием национальных игр других народов. («Каюры и олени», «Касатка и морские котики», «Индейцы на охоте» и др.)
декабрь	младший	«Есть у солнышка друзья»
	средний	«В гости к игрушкам»
	Старший подготовительный	«Нам праздник весёлый Зима принесла!» - соревнования на воздухе с использованием зимнего спортивного инвентаря
январь	Младший	«Из-за леса, из-за гор...» с использованием потешки
	Средний	«Приключение Незнайки»
	Старший подготовительный	Шуточные эстафеты и викторины между группами с использованием зимних персонажей – Сосульки и Льдинки
февраль	Младший	«На заячьей полянке»
	Средний	«Экскурсия в зоопарк»
	Старший	«Спортивные игры среди дошколят» - состязания (волейболу через сетку, городки)
	подготовительный	«Поможем Мальчишу Кибальчишу» - праздник, посвящённый 23 февраля, с использованием мультимедийного оборудования, карты-плана, награждение команд грамотами и шоколадными медалями. Предварительная работа: показ мультфильма «Мальчиш Кибальчиш»
март	Младший	«За весной красной»
	Средний	«В гостях у дедушки Ау»
	старший	«Щенок и котята» - с элементами пантомимы
	подготовительный	«Юные спортсмены» - с использованием песен современных детских композиторов
апрель	младший	«Прогулка в весеннем лесу»

	средний	«Поможем медвежонку»
	Старший	«Антошкины забавы»
	подготовительный	«День здоровья» - спортивный праздник на воздухе с использованием положительных и отрицательных сказочных героев – Айболит, Микробы, Грязь и поощрительных призов и подарков
май	младший	«Весёлые погремушки»
	Средний старший	День открытых дверей – оздоровительные, подвижные, спокойные игры, игровые ситуации с привлечением родителей
	подготовительный	«Страна Спортландия» - на воздухе соревнования в метании теннисного мяча, набивного мяча, прыжков в длину с места, забивания мяча в ворота ногой, в беге на 30м
июнь	младший	«В гости к Лесовичку» - на воздухе на территории «Уголок леса»
	средний	Мини поход по экологической тропе (с подборкой подвижных и игр малой подвижности, связанных с природой, таких как: «Лес волнуется», «Раз,2,3 – к берёзе (ёлке, рябине...) беги», «Птички в гнездышке» и др.
	старший	Праздник детства – «Дошколята – спортивные ребята»