



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 422 г. Челябинска»

454097 г. Челябинск ул. Толбухинаба, телефон 269-33-91,269-28-02 ИНН 7451054072 КПП 745101001

Одобрено на заседании
педагогического совета

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«ДС № 422 г. Челябинска»
Никольская О.Д. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
2018-2019 уч. г.

Инструктор по физической культуре
Манакова Владлена Андреевна

Содержание:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3 Принципы формирования рабочей программы	4
1.4 Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	4
1.5 Целевые ориентиры образования процесса	6
1.6 Планируемые результаты	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Педагогический мониторинг	8
2.2. Календарно-тематический план	8
2.3. Содержание образовательной области "Физическое развитие" для детей раннего и дошкольного возраста	10
2.4. Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	21
2.5. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	22
2.6. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников	23
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1. Кадровое обеспечение рабочей программы	24
3.2. Система физкультурно-оздоровительных и мероприятий в ДОУ	24
3.3. Регламент НОД	26
3.4. Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития	26
3.5. Программно-методический комплекс	28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 мая 2013г. Регистрационный N 28568);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. Регистрационный №30384).

Организация работы по физическому развитию детей осуществляется с использованием методики М.Д. Маханевой «С физкультурой дружить – здоровым быть!», так как в ней полнее представлена образовательная деятельность детьми по данному направлению.

В программе представлены рекомендации, которые содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения), с другой – конкретное описание занятий физической культурой, проводимых в спортивном зале (описания составлены по каждому занятию для детей всех возрастных групп). Подобная целостность, проработанность рекомендаций позволяет использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей. Истоки бережного отношения к своему здоровью, забота о здоровье могут быть заложены уже в дошкольном возрасте. С этой целью программой предлагается следующие направления образовательной работы:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цели:

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
- Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдение режима дня;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;
- Формирование доступных первоначальных представлений и знаний о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека и укреплении его здоровья
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной активности.

1.3. Принципы формирования рабочей программы

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнению основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей.
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- поддержание эмоционально-положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Рабочей программы.

1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

1 -3 года

Заметно расширяется двигательный опыт и развивается произвольность 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 направления движения и подчиняться заданному темпу. У ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает).

3–4 года

Бегают, прыгают на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд. Дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

4-5 лет

Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

5-6 лет

Овладевает целостными двигательными действиями. 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, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)

Резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Мышечная масса увеличивается до 32-34 кг.

6-7 лет

Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются

выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50–60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений в минуту – составляет примерно 38–41 у детей 2 лет, 43–50 – 2,5 лет, 44–51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550– 1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А.Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений. Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка (Приложение №). Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
 - проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
 - у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
 - ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
 - у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
 - ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.6. Планируемые результаты

Таблица 1

Возраст	Планируемые результаты
1 - 3 года	• Подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий;

	<ul style="list-style-type: none"> • Нагибается за предметом; • Подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; • Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. • Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. • Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. • Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку.
3 – 4 года	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. • Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. • Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. • Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке. • Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. • Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. • Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. • Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. • Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. • Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. • Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. • Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку • Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). • Владеет школой мяча. • Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см,

<p>с разбега — 180 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м. • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. • Умеет перестраиваться в 3-4 колонны. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. • Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Следит за правильной осанкой. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. • Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол).
--

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Педагогический мониторинг

Мониторинг проводится 3 раза в год: сентябрь, декабрь (промежуточная) и май.

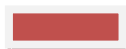
В соответствии с п.3.2.3. Стандарта при реализации программы педагогом может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Карта освоения программного содержания рабочей программы образовательной области предусматривает планирование образовательных задач по итогам педагогической диагностики, обеспечивающих построение индивидуальной образовательной траектории дальнейшего развития каждого ребёнка и профессиональной коррекции выявленных особенностей развития.

Диагностика физической подготовленности детей _____ на _____ уч. года

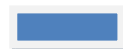
Таблица 2

№	Ф.И / Тесты	Бег 30м			Бег 3х10			Равно-весие			Сгиба-ние			Разги-бание			Прыжок в длину			Наклон			Итог/ оценка	
1																								
2																								
3																								

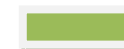
Уровни физической подготовленности



Высокий



Средний



Низкий

2.2. Календарно-тематический план

Комплексно-тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-

логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

План предполагает осуществление 38-и примерных тем. Реализация одной темы осуществляется примерно в недельный срок. Во всех возрастных группах предлагаются одни и те же темы в одинаковые сроки. Программное содержание темы разрабатывается с учетом возрастных возможностей детей освоения одной и той же темы каждый год, что позволяет одновременно закреплять и усложнять образовательное содержание.

Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)

Таблица 3

Месяц	Неделя	Тема месяца	Тема недели
Сентябрь	03.09-07.09	Осень	1. Диагностика педагогическая
	10.09-14.09		2. Краски осени
	17.09.-21.09		3. Урожай
	24.09.-28.09		4. Животный мир осенью
Октябрь	01.10.-05.10	Наша история	1. Я-человек
	08.10-12.10		2. Моя семья
	15.10-19.10		3. Наш детский сад
	22.10-26.10		4. Наш город
Ноябрь	29.10-02.11.		5. Наш край
	05.11-09.11		6. Наша страна
	12.11-16.11		7. Народная культура и традиции
	19.11-23.11		8. В гостях у сказки
	26.11-30.11		9. В гостях у сказки
Декабрь	03.12-07.12	Зима	1.«Животный мир зимой»
	10.12-14.12		2. «Здравствуй, Зимушка-зима»
	17.12-21.12		3. Новогодний калейдоскоп
	24.12-29.12		4. Диагностика педагогическая
Январь	30.12-08.01	Транспорт	РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ
	09.01.-11.01		1.Водный
	14.01.-18.01		2.Воздушный
	21.01-25.01		3.Наземный
	28.01-01.02	4. Азбука безопасности	

Февраль	04.02-08.02	Профессии	1. Образование
	11.02-15.02		2. Торговля
	18.02-22.02		3. «Наши защитники»
	25.02-01.03		4. Медицина
Март	04.03-07.03	Мой дом	1. Мамин день
	11.03-15.03		2. Посуда
	18.03-22.03		3. Бытовая техника
	25.03-29.03		4. Мебель
Апрель	01.04-05.04	Весна	1. Весна шагает по планете
	08.04-12.04		2. Мир природы весной
	15.04-19.04		3. Встречаем птиц
	22.04-30.05		4. Труд людей в природе
	01.05-05.05		ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА
Май	06.05-08.05		1. День победы
	13.05-17.05		2. Диагностика педагогическая
	20.05-24.05		3. Диагностика педагогическая
	27.05-31.05.		4. До свидания, детский сад! Здравствуй, Лето!

2.3. Содержание образовательной области "Физическое развитие" для детей раннего и дошкольного возраста

Таблица 4

2-3 года	
<i>Основные движения</i>	
Ходьба	Ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2-3 м), постепенно доводя его до 10 м. Выдерживать и менять направление при ходьбе. Менять высоту и ширину шага, в зависимости от условий. Ставить стопы параллельно. Менять темп при ходьбе. Ходить в разных условиях и разными способами. Держать корпус прямо.
Бег	Бегать в заданном направлении. Менять направление при беге. Менять темп бега (ускорять, замедлять). Правильно держать корпус.
Ползание, лазание	Ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25-30 см), пролезать в обруч, под стулом и т. д. Ползти вверх по наклонной доске, сползть с нее вниз (высота 1 м). Лазать по лесенке - стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 м).
Бросание и катание	Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину). Соразмерить силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 до 1,5 м, меняя расстояние для возникновения у ребенка разных мышечных ощущений). Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5 м). Бросать мяч взрослому.

	Подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить. Бросать мяч об пол и пытаться его ловить.
Прыжки	Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола. Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях. Подскакивать с продвижением вперед. Перепрыгивать через линии, размеченными на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), прыгать через ручеек, канавку и т. д. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка. Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.
<i>Подвижные игры</i>	
Игры с бегом:	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птенчики в гнездышках».
С прыжками:	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем:	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей:	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве:	«Найди свое место», «Угадай, где кричат», «Найди, где спрятано».
На развитие зрительно-двигательной ориентации:	«Возьми флажок», «Закрой глаза», «Кто увидит первый».
На развитие слухового восприятия:	«Угадай, кто кричит», «Послушай, что звенит».
3-4 года	
<i>Основные движения</i>	
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, положенными на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег.	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), Бег с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: Бег по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;

	Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, Между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; Пролезание в обруч. Лазанье по лесенке-стремянке.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), Прыжки из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; Прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); Прыжки через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; Перестроение в колонну по два, врассыпную; Размыкание и смыкание обычным шагом; Повороты на месте направо, налево переступанием
<i>Подвижные игры</i>	
Игры с бегом:	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».
Игры с прыжками:	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
Игры с ползанием и лазаньем:	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
Игры с бросанием и ловлей	«Сбей булаву», «Мяч через сетку»
Игры на ориентировку в пространстве:	«Найди, где спрятано», «Где позвонили?», «Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	<p>Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо/влево).</p> <p>Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.</p> <p>Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	<p>Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.</p> <p>Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.</p> <p>Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.</p> <p>Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>
4-5 лет	
<i>Основные движения</i>	
Ходьба.	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп,</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).</p> <p>Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p>
Упражнения в равновесии	<p>Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии,</p> <p>Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см),</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).</p> <p>Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).</p> <p>Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>
Бег.	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.</p> <p>Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.</p> <p>Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м),</p> <p>Ползание между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке,</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком</p>

	<p>вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), Прыжки продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>
Катание, бросание, ловля, метание	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
Групповые упражнения с переходами	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; Перестроение в колонну по два, по три; Равнение по ориентирам; Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание</p>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
-Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<p>Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; Полуприседания (4–5 раз подряд); Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.</p>

	Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
<i>Подвижные игры</i>	
Игры с бегом:	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки» (без встречного бега), «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
Игры с прыжками:	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Чья дорожка короче?», «Классы».
Игры с лазаньем и ползанием:	«Кто скорее — до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».
Игры с метанием:	«Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
Игры-эстафеты:	«Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
Игры на ориентировку в пространстве:	«Найди предмет по описанию маршрута», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».
Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации:	«Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?», «Следи за сигналом».
Игры на развитие слухового восприятия:	«Чьи шаги?», «Кто тише?».
5-6 лет	
<i>Основные движения</i>	
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), Ходьба перекатом с пятки на носок, Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Упражнения в равновесии	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, Ходьба раскладыванием и собиранием предметов, Ходьба прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), Ходьба с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), Бег мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; Челночный бег 3 раза по 10 м.

	<p>Бег на скорость: 20 м примерно за 5– 5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).</p> <p>Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,</p> <p>Переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд,</p> <p>Пролезание в обруч разными способами,</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза)</p> <p>Прыжки в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад),</p> <p>Прыжки продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).</p> <p>Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед,</p> <p>Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,</p> <p>Прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см),</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
Бросание, ловля, метание.	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</p> <p>Бросание мяча одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз);</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.</p> <p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).</p> <p>Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).</p> <p>Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м</p>
Групповые упражнения с переходами	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое;</p> <p>Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.</p> <p>Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.</p> <p>Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно.</p> <p>Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости	<p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.</p> <p>Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.</p>

позвоночника	Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; Сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе
<i>Спортивные упражнения</i>	
Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.
Участвовать в играх на лыжах:	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Кто первый повернется?»
Спортивные игры	Городки, Бадминтон, Футбол.
<i>Подвижные игры</i>	
Игры с бегом:	«Быстро возьми — быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери звонок», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
Игры с прыжками:	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
Игры с метанием и ловлей:	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Игры с ползанием и лазаньем:	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Игры-эстафеты:	«Кто скорее — через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?», «Дорожка препятствий» (выполнять 2—3 задания).
Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации:	«Прокати мяч палкой», «Иди по следу», «Кто самый зоркий?», «Кто попал в цель?».
Игра на ориентировку в пространстве:	«Найди по описанию». Игры на развитие слухового восприятия. Народные игры.
6-7 лет	

<i>Основные движения</i>	
Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, Ходьба на пятках, Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), Ходьба широким и мелким шагом, Ходьба приставным шагом вперед и назад, Ходьба гимнастическим шагом, Ходьба перекатом с пятки на носок; Ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p>
Упражнения в равновесии	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; Ходьба с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; Ходьба с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>Бег обычный, на носках, Бег высоко поднимая колени, Бег сильно сгибая ноги назад, Бег выбрасывая прямые ноги вперед, Бег мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, Бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, Бег с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, Бег с мячом, Бег по доске, бревну, Бег в чередовании с ходьбой, Бег прыжками, Бег с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; Челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч</p>

	<p>разными способами; Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
Бросание, ловля, метание	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), Метание в движущуюся цель.</p>
Групповые упражнения с переходами	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый, второй» и перестроение из одной шеренги в две; Равнение в колонне, шеренге, круге; Размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; Отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
Упражнения для	Опускать и поворачивать голову в стороны.

развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;</p> <p>Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе.</p> <p>Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;</p> <p>Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно:</p> <p>Приседать, держа руки за головой;</p> <p>Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);</p> <p>Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</p> <p>Выполнять выпад вперед, в сторону;</p> <p>Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);</p> <p>Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.</p> <p>Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу</p>
Статические упражнения	<p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p>
<i>Спортивные упражнения</i>	
Ходьба на лыжах.	<p>Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.</p> <p>Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).</p> <p>Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.</p> <p>Выполнять повороты переступанием в движении.</p> <p>Подниматься на горку лесенкой, елочкой.</p> <p>Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.</p>
Игры на лыжах.	«Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Спортивные игры	Городки, Футбол, Бадминтон
<i>Подвижные игры</i>	
Игры с бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
Игры с лазаньем и ползанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Игры с метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Эстафеты.	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

Игры с элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!», лапта

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

Таблица 5

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	
Физкультурные занятия: -развлечения; - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, - на улице, -походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Утренняя гимнастика, Упражнения, Подвижные игры, Элементы спортивных игр, Эстафеты, Игры-забавы	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры

Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.

- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

2.5. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни, - предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии. Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль, физического развития, закаливание, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Таблица 6

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
НОД физкультурного воспитания	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - 10 мин.
Подвижные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой или средней степенью подвижности. Ежедневно
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

2.6. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Таблица 7

Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей», «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
Родительские чтения (родительские школы)	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты Ильи Муромца»
Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям.	«Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»

III Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение рабочей программы

Манакова Владлена Андреевна, Инструктор по физической культуре.

Образование Высшее, Уральский Государственный Университет Физической Культуры, 2014г.

3.2. Система физкультурно-оздоровительных и мероприятий в ДОУ

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
I. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ				

1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
7	«Школа скакалки»	Средняя, старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
8	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
9	Физкультурные праздники	Все	2-3 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11	Соревнования (спартакиады)	Старшая подготовительная	6-7 раз в год согласно плану РУО	Инструктор по физической культуре
12	Походы, пешеходные прогулки	Старшая подготовительная	ежеквартально	Воспитатели, инструктор по физической культуре
13	Оздоровительный бег	Со 2 младшей группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
14	Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
III. НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1	Дыхательные упражнения	Все группы	В течение года	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1	Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями	Все группы	Ежедневно в течение дня	Воспитатели, инструктор по физ. культуре

3.3. Регламент НОД для детей массовых групп

Таблица 9

	КОЛОБОК	КУРОЧКА-РЯБА	ВАСИЛИСА-ПРЕКРАСНАЯ	СИВКА-БУРКА	ЕМЕЛЯ	РЕПКА	КРОШЕЧКА-ХОВРОШЕЧКА	ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА	ГУСИ-ЛЕБЕДИ	ТЕРЕМОК	ЖИХАРКА
	<i>1 младшая</i>	<i>1 младшая</i>	<i>1 младшая</i>	<i>2 младшая</i>	<i>2 младшая</i>	<i>средняя</i>	<i>средняя</i>	<i>старшая</i>	<i>старшая</i>	<i>подготов.</i>	<i>подготов.</i>
Пон	15.30-15.40 (гр.)	15.45-15.55 (гр.)	16.00-16.10 (гр.)								
Втор				9.00-9.15	9.25-9.40	9.45-10.05	10.10-10.30	15.30-15.40 (гр.)	16.00-16.25 (гр.)	16.30-17.00 (гр.)	10.35-11.05
Ср											
Четвер	9.00-9.10	9.15-9.25	9.30-9.40			9.45-10.05	10.10-10.30	10.35-10.50	15.30-15.55	16.00-16.30	16.35-17.05
Пятниц				9.00-9.15 (гр.)	9.25-9.40 (гр.)			10.40-11.00 (ул.)	11.05-11.25 (ул.)	11.30-12.00 (ул.)	12.05-12.35 (ул.)

3.4. Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники)

Таблица 10

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврики, дорожки массажные (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	2
	Рефлекторная дорожка		1
Для катания, бросания, ловли	Кегли		9
	Кольцеброс		1
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5

	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 20-25 см	10
Для общеразвивающих упражнений	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 - 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	16
	Флажки		20
	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
Набор оборудования для физкультурного зала			
Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	75 x 70 см	10
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Коррекционные дорожки (клен)	Клеёнчатые	2
	Коррекционные дорожки (ткань)	Тканевые	2
Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Конус		8
	Мат гимнастический	Длина 150 см Ширина 150 см Высота 10 см	2
	Скакалка	Длина 120-150 см	5
	Кегли (набор)		2
Для катания, бросания, ловли	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	2
	Мешочки для метания		16
	Мячи набивные		2
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	1
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	1
	Лестница стремянка деревянная	Длина 240 см. Ширина 40 см.	1
	"Тоннель"		1
Для общеразвивающих упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч малый	6-8 см	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая деревянная	Длина 75-80 см	10
	Гири		10

3.5. Программно-методический комплекс

Таблица 11

Перечень программ	1. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. С – 48 с. (Модули Программы ДОУ).
Учебно-методические пособия	2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993. Галигузова Л.Н., Мещерякова С. Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 32 с. 3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура-дошкольникам. Младший возраст»-М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999 г. 4. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 80 с. 5. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с. 6. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть [Текст]/ М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 240 с. (Синяя птица) 7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 128 с. 8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144 с. 9. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Н.Новгород, Изд. Ю.А.Николаев, 168 с., илл. 10. Шарманова, С.Б. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/: Учебное пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Г.К. Калугина. Челябинск: УралГАФК, 1999.- 208с.

Приложение 1: Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития.