

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 422 г. Челябинска

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

Принято на заседании
педагогического совета
« 26 » августа 2016г.
Протокол от 26.08.2016г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДС № 422

_____ О.Д. Никольская

приказ от 01.09.2016 № 31

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

2016-2017 уч.г.

Разработала: Соколова Н.Л.
Инструктора по ф-ре

Содержание:

1. Актуальность.
2. Характеристика возрастных особенностей воспитанников.
3. Целевые ориентиры образовательного процесса.
4. Особенности организации образовательного процесса.
5. Диагностика.
6. Программно – методический комплекс образовательного процесса.

Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;
- принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены,

освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

1. Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

2. Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

3. Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

4. Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная **рабочая программа** является нормативно – управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Характеристика возрастных особенностей воспитанников

1-ая младшая группа

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

2-ая младшая группа

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В дошкольном детстве складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Средняя, старшая, подготовительная группа.

В дошкольном детстве (от 4 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

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

Планируемые результаты

1 – 3 года:

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

– прыгает на месте и с продвижением вперед; может бежать непрерывно в течение 30–40с;

- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности

3 – 4 года:

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

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

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); – мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); – с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; – метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Задачи рабочей программы

Общие:

- 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, соблюдению 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 деятельности.

Конкретные задачи

1-3 года:

Развитие физических качеств:

Учить прыгать на месте и с продвижением вперед;

Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с);

Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);

Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1-3 года

Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

Способствовать бегу к указанной цели;

Поощрять воспроизведение простые движений по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1-3 года

Привлекать к выполнению движений имитационного характера, участию в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

Вызывать эмоциональный отклик от участия в двигательной деятельности

3-4 года

Развитие физических качеств:

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

Учить 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

4-5 лет:

Развитие физических качеств:

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет:

Развитие физических качеств:

Учить 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;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет:

Развитие физических качеств:

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном

темпе, под музыку, по словесной инструкции;

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Модель образовательного процесса

Комплексно - тематическая модель. 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.

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 общий для всего ДОУ и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу педагогов.

месяц	Тема месяца	Неделя	Тема недели
Сентябрь	Осень	1.09 – 5.09	1. Мониторинг
		8.09 - 12.09	2. Краски осени
		15.09 – 19.09	3. Урожай
		22.09 - 26.09	4. Животный мир осенью
Октябрь	Наша история	29.09 - 3.10	1. Я-человек
		6.10 – 10.10	2. Моя семья

		13.10 - 17.10	3. Наш детский сад
		20.10 - 24.10;	4. Наш город
Ноябрь	Наша история	27.10 – 31.10	1. Наш край
		10.11 – 14.11	2. Наша страна
		17.11 – 21.11	3. Народная культура и традиции
		24.11 - 28.11	4. В гостях у сказки
Декабрь	Зима	1.12 – 5.12	1.«Животный мир зимой»
		8.12 – 12.12	2. «Здравствуй, Зимушка-зима»
		15.12 – 19.12	3. Новогодний калейдоскоп
		22.12 – 31.12	4. Мониторинг
Январь	Транспорт	01.01 - 11.01	Рождественские каникулы
		12.01 – 16.01	1. водный
		19.01 - 23.01	2. воздушный
		26.01 – 30.01	3. наземный
Февраль	Профессии	2.02 – 6.02	1. Образование
		9.02 – 13.02	2. Торговля
		16.02 – 20.02	3. «Наши защитники»

		23.02 – 27.02	4. Медицина
Март	Наш быт	2.03 – 6.03	1. Мамин день
		9.03 – 14.03	2. Посуда
		16.03 – 20.03	3. Бытовая техника
		23.03 – 27.03	4. Мебель
Апрель	Весна	30.03-3.04	1. Весна шагает по планете
		6.04 – 10.04	2. Мир природы весной
		13.04 – 17.04	3. Встречаем птиц
		20.04 – 24.04	4.Труд людей в природе
Май	Лето	27.04 - 1.05	1. День победы
		4.05 – 8.05	2. Мониторинг
		11.05 – 15.05	3. Мониторинг
		18.05 – 22.05	4.Здравствуй, лето!
		25.05 – 29.05	

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

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	
<p>Физкультурные занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, - на улице, -походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижныеигры во второй половине дня;</p>	<p>Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры</p>

Система физкультурно-оздоровительных и мероприятий в ДОУ

№ 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)	Старшая медсестра 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	Ежедневно 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	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, ст. медсестра, 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 физ. культуре
13	Оздоровительный бег	Со 2 младшей группы	ежедневно	Инструктор по физ.культуре воспитатели
14	Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ. культуре воспитатели
III. НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1	Дыхательные упражнения	Средняя, старшая, подготовительная	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

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. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

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:

1. учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;

2. психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

3. 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:

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 и игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со 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
---------------------------	---	--

**Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития. (см. Приложение 1)
Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»**

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей» [1]

Таблица: Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие» (см. Приложение 2)

Таблица: Диагностика физической подготовленности детей (см. Приложение 3)

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 семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

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

№ п/п	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 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»

Особенности физического воспитания в работе с детьми с нарушениями зрения

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями физическое воспитание детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра — и общего психического развития ребенка.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисе.

Учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, сохранять правильную осанку (правильное положение головы, туловища, рук, ног) в ходьбе, беге, при выполнении упражнений в равновесии.

Приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами).

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого.

Учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений.

Учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение).

Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

1-3 года	
Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по два (парами), взявшись за руки; ходьба в разных направлениях: по прямой (держась за шнур), по кругу (держась за обруч), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром).• Упражнения для пропедевтики ходьбы.• Выполнять ходьбу вперед по дорожкам с размеченными стопами.• Ходьба по одному и друг за другом, держась за опору на уровне пояса ребенка, укрепленную вдоль стены (длина 5—6 м).• Ходьба по размеченному кругу, взявшись за руки, сосредоточивая взор на ориентир, находящийся в центре круга на уровне глаз детей.• Ходьба по извилистой дорожке.

Бег	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный, • На носках, • Подгруппами и всей группой с одной стороны зала (площадки) на другую, • В разных направлениях по прямой дорожке (длина 5—6 м, дорожка окрашена в яркий цвет и расположена на контрастной поверхности), • По извилистой дорожке (длина 5—6. М, поверхность дорожки светлая), • По размеченному кругу змейкой (между предметами), • Врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром); • Бег с заданиями (останавливаться у ориентира, убегать от догоняющего, догонять догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), • Бег с изменением темпа.
Бег. Упражнения для пропедевтики бега	<ul style="list-style-type: none"> • Пробегать небольшое расстояние по одному в ограниченном пространстве (между цветными шнурами, расстояние 1 м) • Пробегать по одному по извилистой дорожке (ширина 25—30 см) в пределах 1—2 циклов. • Пробегать в индивидуальном темпе по прямой дорожке (длина 5—6 м, ширина 25—30 см). • Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром, расположенным на уровне глаз ребенка, соблюдая интервал, сохраняя и меняя направление. • Индивидуально выполнять бег с остановками у ориентира по сигналу
Катание, бросание, ловля и метание.	<ul style="list-style-type: none"> • Катание мяча, шарика (размер соответственно зрительным возможностям детей) по наклонной плоскости, в воротца, бросание и ловля мяча. • Упражнения для пропедевтики катания, бросания, ловли, метания. • Прокатывать шарики по наклонной плоскости с бортиками (высота 5—8 см, длина 50—70 см) сверху вниз, снизу вверх, прослеживая взором их действия. • Катать мяч вдоль, прослеживая взором его движение. • Прослеживать движения фиксированного мяча эластичным шнуром (вправо—влево, вперед—назад), мяч на уровне глаз. • Катать мяч по прямой ограниченной плоскости (длина 1—2 м, ширина 30 см). • Прокатывать шарики на микроплоскости (60 x 100 см), прослеживать действия предметов. • Бросать вверх и вниз мяч, фиксированный эластичным шнуром, правой и левой рукой. • Бросать предметы в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния, доступного для каждого ребенка.

Равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по прямой дорожке (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м), • По доске, • Гимнастической скамейке, • Бревну, • С использованием опоры,
	<ul style="list-style-type: none"> • Приставляя пятку одной ноги к носку другой, • Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием • Через предметы (высота 10—15 см) • По рейке лестницы, положенной на пол (5—6 пролетов), • Ходьба по наклонной доске (высота 20—25 см), с использованием опоры; • Медленное кружение в обе стороны вокруг опоры.
Упражнения для пропедевтики равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Перешагивать через кирпич, положенный на пол, повторяя один цикл 2—3 раза. • Перешагивать через 2 кирпича, положенных на пол, начиная поочередно с правой и левой ноги. • Медленно кружиться вправо, влево вокруг гимнастической палки, держась за нее правой и левой рукой.
Ползание, лазанье.	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5—6 м), • Между предметами, вокруг них, • Подлезание под предметы (высота 50 см), • Пролезание в обруч, • Перелезание через бревно, • Лазанье по лесенке-стремянке, • Гимнастической лестнице (высота 1—1,5 м).
Упражнения для пропедевтики ползания, лазанья.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспроизводить на микроплоскости ползание между предметами, вокруг них, используя объемные и плоскостные изображения предметов, прослеживать действия руки и предметов. • Выполнение ползания на четвереньках по ограниченной прямой дорожке (ширина 60—70 см, на 1—2 циклах). • Выполнять лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона 20—30°). • Выполнять лазанье по гимнастической лестнице (на 1—2 циклах) по размеченным меткам для ног и рук на рейках лестницы.
Прыжки.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте, • С продвижением вперед (по размеченной дорожке: длина 2—3 м, ширина 30—40 м),

	<ul style="list-style-type: none"> • Из кружка в кружок (диаметр 80 см, расстояние между кружками индивидуально для каждого ребенка), • Вокруг предметов, между ними, • Прыжки с высоты 15—20 см, • Вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; • Через объемный шнур (диаметр 8—10 см), • Через 4—6 объемных жгутов, расположенных параллельно (расстояние между ними 25—30 см, диаметр 5—6 см), • Прыжки через предметы (высота 5 см), • В длину с места на расстояние не менее 30—40 см.
Упражнения для пропедевтики прыжков.	<ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивать на двух ногах на месте вверх, держась за опору руками. • Доставать предмет, подвешенный на уровне поднятой руки ребенка. • Перепрыгивать через объемный жгут, положенный на пол (диаметр 5—6 см), в направлении вперед.
Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.	<ul style="list-style-type: none"> • Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект. • Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами. • Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз. • Прослеживать взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем). • Прослеживать взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпную).
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для шеи.	<ul style="list-style-type: none"> • Наклонять голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, вправо, влево из исходного положения стоя.
Упражнения для рук и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (поочередно и одновременно). • Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, прослеживая взором, за спиной, над головой. • Хлопать перед собой прямыми руками, согнутыми в локтях, момент хлопка прослеживать взором.

	<ul style="list-style-type: none"> • Вытягивать руки вперед, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для ног и ступней.	<ul style="list-style-type: none"> • Подниматься на носки, доставая рукой подвешенный предмет. • Делать 2—3 приседания с опорой на стул и без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. • Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. • Сидя катать ступнями ног валик (диаметр 5—6 см) вперед и назад, • Захватывать ступнями мешочки с песком, • Идти по палке, валику (диаметр 6—8 см) приставным шагом в сторону, вставая серединой ступни, с использованием опоры и без нее.
Упражнения для туловища.	<ul style="list-style-type: none"> • Передавать мяч друг другу (вперед и в сторону) из положения сидя и стоя. • Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. • Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, имитируя езду на велосипеде. • Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать, поворачиваться на спину и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения на координацию движений	
Упражнения для рук.	<ul style="list-style-type: none"> • Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно и одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.
Упражнения для ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола '.
Упражнения для рук и ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).
Упражнения для глаз	
Упражнения для зрительно-	Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

двигательной ориентации.	
Упражнения для снятия зрительного утомления.	<ul style="list-style-type: none"> • Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с. • Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. • Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3—5 с). • Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. • Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. • Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты
Подвижные игры	
Игры с бегом:	<ul style="list-style-type: none"> • «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птенчики в гнездышках».
С прыжками:	<ul style="list-style-type: none"> • «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем:	<ul style="list-style-type: none"> • «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей:	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве:	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди свое место», «Угадай, где кричат», «Найди, где спрятано».
На развитие зрительно-двигательной ориентации:	<ul style="list-style-type: none"> • «Возьми флажок», «Закрой глаза», «Кто увидит первый».
На развитие слухового восприятия:	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит», «Послушай, что звенит
Спортивные упражнения	

Катание на санках.	<ul style="list-style-type: none"> • Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки.
Скольжение.	<ul style="list-style-type: none"> • Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
3-4 года	
Основные движения	
Ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую) по размеченным линиям и без них. • Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную с использованием звуковых и зрительных ориентиров. • Ходьба с выполнением задания для рук: на пояс, в сторону, за голову, перед грудью, под подбородком; ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа, со сменой ведущего, по звуковым и зрительным сигналам.
Упражнения для пропедевтики ходьбы.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными стопами. • Выполнять приставные шаги вправо, влево, держась за опору. • Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Помоги матрешке пройти между пирамидами», «Прокати мяч между кеглями».
Бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. • Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предметами, 6—8 предметов); врассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. • Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. • Бег на 40—60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года.
Упражнения для пропедевтики бега.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры. • Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью. • Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегая, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

<p>Ползание, лазанье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. • Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гимнастическую скамейку (высота 25—30 см). • Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.
<p>Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой. • Подлезание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз. • Пролезание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1—2 циклов. • Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).
<p>Прыжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние до 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (правой и левой), держась за опору, к концу года без нее. • Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка на 10—15 см. • Прыжки через 4—5 параллельных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. • Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высотой 5—10 см. • Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). • Прыжки через короткую скакалку (не менее 2—3 раз подряд).
<p>Упражнения для пропедевтики прыжков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула. • Выполнять прыжки вокруг обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка). • Имитировать прыжки со скакалкой. • Прослеживать действия вращающейся скакалки • Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах. Выполнять прыжки на правой и левой ноге.

Бросание, ловля, метание.	<ul style="list-style-type: none"> • Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера. • Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (высота 1 м, с расстояния 1,5—2 м). • Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). • Метание предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям.
Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания.	<ul style="list-style-type: none"> • Катание шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м), прослеживание движений взором. • Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м. • Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд. • Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками. • Прослеживание взором за попаданием предметов при метании на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 см, в вертикальную цель — 40—50 см.
Спортивные развлечения	
Катание на санках с горки.	<ul style="list-style-type: none"> • Подниматься с санками в горку. Тормозить ногой при спуске. Скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> • Двигаться переменным шагом, переступать на месте влево и вправо. • Взбираться ступающим шагом на горку, убирать лыжи на место, надевать и снимать их. • Учить ходить на лыжах.
Подвижные игры	
Игры с бегом:	<ul style="list-style-type: none"> • «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».
Игры с прыжками:	<ul style="list-style-type: none"> • «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Игры с ползанием и лазаньем:	<ul style="list-style-type: none"> • «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
Игры с бросанием и ловлей	<ul style="list-style-type: none"> • «Сбей булаву», «Мяч через сетку»
Игры на ориентировку в пространстве:	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди, где спрятано», «Где позвонили?», «Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».
Общеразвивающие упражнения	
Для рук и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать. • Сжимать и разжимать кисти, вытягивать пальцы. • Руки за голову, распрямлять плечи. • Упражнения с палками, обручем.
Для ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Подниматься на носки и стоять. • Выставлять поочередно ноги вперед, на носки, на пятку. • Приседать, отводя руки вперед, в стороны. • Сгибать ноги в коленях, оттягивать носки, сгибать стопу. • Собрать пальцами ног веревку, мелкие камешки. • Переступать приставным шагом в сторону.
Для туловища.	<ul style="list-style-type: none"> • Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, отводя в стороны. • Наклоны вперед, в стороны, назад. • Сидя, лежа выполнять движения руками, ногами, головой в разные стороны. • Упражнения с мячом лежа, сидя.
5-6 лет	
Основные движения	
Ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках (руки за голову, голова прямая), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. • Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя, ориентировкой на звуковые и зрительные сигналы.
Упражнения для	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам.

пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба перекатом с пятки на носок по заранее размеченным стопам. • Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.
Бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой между расставленными в одну линию предметами, в рассыпную. • Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. • Бег в среднем темпе на 80—100 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по Юм. • Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5—6 с (к концу года).
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки. • Бег мелким и широким шагом по размеченным линиям
Ползание и лазанье.	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м), по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. • Перелезание через несколько предметов подряд (3—4), пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способами, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками (высота 40—50 см).
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредоточивая на нем взор, ползание за движущимся предметом, прослеживая его движение взором в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой. • Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона от 30 до 60°) одноименным и разноименным способами в размере одного и нескольких циклов. • Пролезание между рейками гимнастической лестницы.
Прыжки.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (20—30 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед на 2—3 м. • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком (в сторону лучше видящего глаза) через 5—6 предметов поочередно через каждый (высота 15—20 см). • Прыжки на мягкое покрытие (контрастное по цвету с полом). • Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (покрытие высотой 15—20 см), прыжки в длину с места (не менее 70—75 см), в длину с разбега (80—90 см), в высоту с разбега; (25—30 см). • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).
Упражнения для	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах по размеченной дорожке (расстояние 2—3 м).

пропедевтики	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки. • Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) боком, держась при необходимости за опору. • Прослеживание взором за вращением короткой и длинной скакалки
Бросание, ловля, метание.	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5—8 раз подряд), одной рукой (правой и левой) не менее 3—4 раз, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками. • Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя), с расстояния не менее 2 м, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, отскоком от земли). • Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5—6 м), прокатывание набивных мячей по размеченному пути по прямой, между предметами (вес 1 кг). • Метание предметов на дальность (4—8 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на уровне глаз детей) с расстояния 2—3 м.
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. • Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству. • Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую. • Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли. • Продвижение вперед с мячом по размеченному пути (3—4 м). • Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.
Равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). • Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору. Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. • Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. • Кружение парами, держась за руки.
Упражнения для пропедевтики равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее. • Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги). • Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см).

	<ul style="list-style-type: none"> • Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для головы и шеи.	<ul style="list-style-type: none"> • Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вниз, вверх, из исходных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях. • Повороты головы вправо, влево; вращение головы вправо, влево из исходных положений: стоя, сидя, лежа в упоре на руки.
Упражнения для рук и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> • Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки внизу, руки за голову. • Поднимать руки вперед (вверх со сцепленными в «замок» пальцами), кисти повернуты тыльной стороной внутрь; поднимать руки вверх и назад попеременно и одновременно. • Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы рук одновременно и поочередно. • Выполнять игровые упражнения типа «Лодочка», «Веер», «Цветок» и др.
Упражнения для ног и ступней.	<ul style="list-style-type: none"> • Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. • Приседать с каждым разом все ниже, опираясь руками о спинку стула, поднимая руки вверх, вперед, заложив за спину. • Поднимать прямые ноги из положения сидя на полу, на гимнастической скамейке с опорой на руки (к концу года без опоры), лежа (руки свободно, за голову). • Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать предметы, передвигать с места на место пальцами ног, составлять фигуру, композицию; собирать ногами веревку, шнур; катать ступнями ног палку. • Переступать приставным шагом, в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат), руками держась за опору и без нее.
Упражнения для туловища.	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены (касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками), перед зеркалом, зрительно контролируя движения. • Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. • Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. • Поочередно отводить ноги в сторону из исходного положения сидя; двигать ногами, скрещивая их из

	<p>исходного положения лежа на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения на координацию	
Упражнения для рук.	<ul style="list-style-type: none"> • Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. • Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него; отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).
Упражнения для ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Касаться носком одной ноги пятки другой; пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.
Упражнения для рук и ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).
Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.	<ul style="list-style-type: none"> • Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. • Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела — рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); прослеживать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.
Упражнения для снятия зрительного утомления.	<ul style="list-style-type: none"> • Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.
Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.	<ul style="list-style-type: none"> • Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения). • Ходьба в обход ограниченного пространства. • Бег в ограниченном пространстве. • Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	<ul style="list-style-type: none"> • Катать друг друга, кататься с горки по двое.

	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение. • Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить на лыжах скользящим шагом. • Выполнять повороты на месте и в движении. • Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее. • Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию (1—2 км). • Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Догонялки», «Достать флажок».
Спортивные игры (к обучению спортивным играм дети допускаются по заключению врача-офтальмолога).	
Городки.	<ul style="list-style-type: none"> • Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивать городки с полукона (1,5—2 м) и с кона (4—5 м).
Элементы баскетбола.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. • Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть только в паре с воспитателем.
Элементы футбола.	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. • Обводить мяч вокруг предметов. • Закатывать мяч в лунки, ограничения, ворота. • Передавать мяч друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз.
Элементы хоккея.	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. • Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры	
Игры с бегом:	<ul style="list-style-type: none"> • «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:	<ul style="list-style-type: none"> • «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Чья дорожка короче?», «Классы».

Игры с лазанием и ползанием:	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто скорее — до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».
Игры с метанием:	<ul style="list-style-type: none"> • «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
Игры-эстафеты:	<ul style="list-style-type: none"> • «Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
Игры на ориентировку в пространстве:	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди предмет по описанию маршрута», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».
Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации:	<ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?», «Следи за сигналом».
Игры на развитие слухового восприятия:	<ul style="list-style-type: none"> • «Чьи шаги?», «Кто тише?».
Народные игры.	
5-6 лет	
Основные движения	
Ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. • Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. • Ходьба в сочетании с другими видами движений
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с использованием опоры; ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре по зрительным и звуковым ориентирам; ходьба по кругу, по прямой с поворотами, с использованием звуковых сигналов.
Бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени (бедро), мелким и широким шагом. • Бег в колонне по одному, по два из разных исходных положений, в разных направлениях (кроме встречного бега), с различными заданиями. • Бег со скакалкой, с мячом, по доске и в чередовании с ходьбой, с изменением темпа. Непрерывный бег

	<p>2—3 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег со средней скоростью 80—120 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. • Бег на скорость 30 м примерно за 8—7 с к концу года.
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в разных направлениях по размеченным дорожкам. • Бег в колонне по одному, по два, ориентируясь на звуковой сигнал. • Бег на месте в разном темпе.
Ползание, лазанье.	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. • Пролезание в обруч разными способами; подлезание под гимнастическую скамейку, под несколькими гимнастическими палками, высота 40—50 см. • Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на пролет по диагонали (при строгом контроле взрослого).
Упражнения по пропедевтике.	<ul style="list-style-type: none"> • Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30 до 90°. • Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы с переходом на другой пролет. • Лазанье по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (метки на лестнице). • Ползание на четвереньках по размеченному пути.
Прыжки.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом 8—10 прыжков подряд, с продвижением вперед на 5—6 см с зажатым между ног мешочком с песком в любом направлении. • Прыжки через 5—6 набивных мячей, последовательно через каждый: на одной ноге через линию шириной 8—10 см, через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. • Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 30—40 см). • Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега 130—160 м, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20—25 см, с разбега 40—50 см. • Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному и парами).
Упражнения для	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте, держась за спинку стула, с поворотом вокруг опоры несколько прыжков подряд.

пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Прослеживание глазами за движениями короткой и длинной скакалки. • Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалки о пол. • Прыжки вправо, влево, держась за опору.
Бросание, ловля, метание.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние до 3 м) из положения сидя, ноги скрестно, через сетку. • Бросание мяча вверх, о землю (пол) и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд), с хлопками; одной рукой (не менее 10 раз). • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. • Ведение мяча в разных направлениях. • Бросание набивных мячей (масса 1 кг) на дальность двумя руками из-за головы не менее 3—4 м. • Метание на дальность одной рукой (5—10 м). • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в движущуюся цель, находящуюся на уровне глаз детей.
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу с небольшого расстояния (1—1,5 м) снизу, из-за головы. • Бросание мяча вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами. • Отбивание мяча на месте и в движении (мяч фиксирован эластичным шнуром на кисти руки). • Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредоточивая взор на предмете в момент касания земли (пола). • Метание в горизонтальную и вертикальную цели (цели подбираются соответственно зрительным возможностям детей). Прослеживание взором движущейся цели.
Равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны, с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его. • Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. • Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. • Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. • Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением

	фигур).
Упражнения для пропедевтики.	<ul style="list-style-type: none"> • Переступание вправо—влево приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. • Перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 50 см) прямо. • Перешагивание приставным шагом прямо и боком (высота куба 30 см). • Кружение по одному с закрытыми глазами, держась за опору.
Упражнения для развития пространственного восприятия, ориентировки и точности движений	<ul style="list-style-type: none"> • Определение названия, цвета, формы, величины предметов, рисунков при выключении центрального и периферического зрения. Ходьба и бег между предметами с последующим изображением пути по схеме. • Ходьба и бег соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. • Нахождение и прятание предметов в комнате по нарисованной схеме. • Ходьба на звуковой сигнал, ходьба за звуковым сигналом в различных направлениях ограниченного пространства (без зрительного контроля).
Строевые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров), перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в два, три. • Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, в кругу по зрительным ориентирам, к концу года без них; размыкание и смыкание приставным шагом (по размеченным дорожкам), к концу года без них; повороты направо, налево, кругом.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для головы и шеи.	<ul style="list-style-type: none"> • Наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо, влево, вперед, назад, кругом), оказывая сопротивление руками, выполняя упражнения и с закрытыми глазами.
Упражнения для рук и плечевого пояса.	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимать руки вверх, вперед и в стороны, поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь; из положения руки к плечам, прослеживая действия рук глазами. • Поднимать и опускать плечи. • Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулак) вперед и в стороны, выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), кистями вправо и влево (руки вытянуты вперед, движения кистей прослеживать). • Вращать обруч, мяч одной рукой, прослеживая движение глазами. • Разводить, сводить пальцы сбоку, впереди, при сведении фиксировать глазами. • Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем, соединять пальцы рук, выполняя простые

	фигуры (веер, лодочка, канат и т. д.), прослеживая действия пальцев глазами.
Упражнения для ног и ступней.	<ul style="list-style-type: none"> • Выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, держа руки за головой; пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь), приседать из положения ноги врозь. • Выполнять выпад в сторону, одной рукой держась за опору; касаясь носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой, при необходимости держась за опору. • Захватывать ступнями ног мелкие игрушки, палочки, выполнять игровые действия, собирать полотенце, катать пальцами мяч; из шнура, веревки делать круг, треугольник, квадрат; захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее в разных направлениях.
Упражнения для туловища.	<ul style="list-style-type: none"> • Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх, вперед, в стороны из положения руки к плечам, из-за головы. Наклоняться вперед, держа руки в стороны, вперед. • В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки, удерживая ноги в этом положении), переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. • Ложиться из положения сидя, ногами держась за опору, и снова садиться без опоры на руки. • Перегибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, плавно опускать их. • Поочередно поднимать прямую ногу и согнутую в колене, держась за опору.
Упражнения на координацию	
Упражнения для рук.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять одноименные движения рук в разных направлениях поочередно и одновременно (вперед — в сторону, вверх — в сторону, вверх — вперед, вверх — в сторону).
Упражнения для ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Поочередно и одновременно отводить ноги из исходных положений (лежа на спине, животе) в стороны, прижимать ноги к животу из исходного положения сидя; поднимать ноги вверх, сгибать ноги в коленях, лежа на спине.
Упражнения для рук и ног.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений с использованием зрительного контроля и без него, под хлопки, удары в бубен.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	<ul style="list-style-type: none"> • Скатываться с горки по ограниченному пространству (коридор шириной 2—3 м), размеченному кеглями; снежками, цветными линиями. • Во время спуска выполнять разнообразные игровые задания: попасть снежком в цель, сделать поворот,

	<p>остановку; спускаясь, позвонить в звонок, снять ленту.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участвовать в коллективных играх: «Кто дальше?», «Почтовый поезд», «Кто быстрее?», «Не сбей предмет».
Скольжение.	<ul style="list-style-type: none"> • Скользить по ледяным дорожкам (ширина 60— 70 см) в положении стоя, руки в стороны; между снежными комьями; скользить вдвоем, держась за руки.
Ходьба на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину, по размеченным цветным линиям. • Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). • Проходить на лыжах расстояние 500—600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. • Выполнять повороты переступанием на месте и в движении. • Подниматься на горку лесенкой, елочкой. • Спускаться с горки (до 20 м) в средней и высокой стойках, тормозить.
Участвовать в играх на лыжах:	<ul style="list-style-type: none"> • «Шире шаг», «Кто самый быстрый?».
Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентации	
Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений.	<ul style="list-style-type: none"> • Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты; фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия мяча на разном расстоянии, прослеживать движущиеся цветные световые сигналы.
Упражнения для снятия зрительного утомления.	<ul style="list-style-type: none"> • Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, перевести взор на кончик носа на 3— 5 с; смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3—5 с; отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо; медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами; производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, следить при этом за концом пальца; сделать круговые движения против часовой стрелки; совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.
Упражнения для совершенствования	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения. • Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и

<p>центрального и периферического зрения.</p>	<p>периферического зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении периферического зрения); боковые передачи друг другу (при выключении центрального зрения); выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов; прыжки в длину; метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу» и др.
<p>Спортивные упражнения</p>	
<p>Катание на коньках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие (на плотно утрамбованном снегу), при необходимости пользуясь опорой. • Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). • Выполнять пружинистые приседания, держась за опору одной рукой (и без нее). • Скользить на двух ногах, делать повороты направо, налево во время скольжения, торможения (при страховке взрослого). Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. • К концу года кататься на коньках по прямой (15—20 м), по кругу такого же диаметра, сохраняя правильную позу. • Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Бег по кругу вдвоем», «Кто быстрее?», «Перегони», «Змейка».
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Городки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать правильное исходное положение, бросать биты сбоку, от плеча. Знать 4—5 фигур. • Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит (расстояние до кона 3—4 м, полукона — 2—2,5 м); размер городков, их цветовая насыщенность подбираются соответственно зрению детей.
<p>Элементы баскетбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). • Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон. • Бросать мяч в корзину (кольцо не выше 2 м) двумя руками из-за головы, от плеча. • Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях по сигналу.

	<ul style="list-style-type: none"> • Усвоить основные правила игры.
Элементы футбола.	<ul style="list-style-type: none"> • Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея.	<ul style="list-style-type: none"> • Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. • Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. • Забивать шайбу в ворота с места и после ведения.
Элементы бадминтона.	<ul style="list-style-type: none"> • Правильно держать ракетку. • Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и воланом. • Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. • Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.
Элементы настольного тенниса.	<ul style="list-style-type: none"> • Правильно держать ракетку. • Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом об пол, о стенку. • Подавать мяч через сетку после отскока от стола.
Подвижные игры	
Игры с бегом:	<ul style="list-style-type: none"> • «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:	<ul style="list-style-type: none"> • «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
Игры с метанием и ловлей:	<ul style="list-style-type: none"> • «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Игры с ползанием и лазаньем:	<ul style="list-style-type: none"> • «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Игры-эстафеты:	<ul style="list-style-type: none"> • «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:	<ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч палкой», «Иди по следу», «Кто самый зоркий?», «Кто попал в цель?».
Игра на ориентировку в пространстве:	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди по описанию». Игры на развитие слухового восприятия. Народные игры.

Диагностика.

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

Диагностика используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

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.

Программно-методический комплекс образовательного процесса

Перечень программ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. С – 48 с. (Модули Программы ДОУ). 2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксиной. — М.: Издательство «Экзамен», 2003. — 173 с.
Учебно-методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993. 2. 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. 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

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, корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники)

Набор физкультурного оборудования для первой младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Горка детская		1
	Дорожка с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	2
	Рефлекторная дорожка		1
Для прыжков	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2
Для катания, бросания, ловли	Кольцеброс		1

	Кегли		6
	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 10-15 см	10
Для общеразвивающих упражнений	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 - 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	20
	Флажки		20
	Маски для подвижных игр		
	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	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	1

	Дорожка с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Канат	Длина 150 см Диаметр 3 см	1
	Коврик массажный	75 x 70 см	10
	Стойки цветные		3
	Скамейка гимнастическая с зацепами	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Коррекционные дорожки (пласт)	Пластмассовые	4
	Коррекционные дорожки (клен)	Клеёнчатые	2
	Коррекционные дорожки (ткань)	Тканевые	4
	Батут детский	Диаметр 100-120 см	3
Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск «Здоровья» плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	3
	Дорожка-мат со следами	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	6
	Конус		5
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
	Скакалка короткая	Длина 50 см	20

	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
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для массажа	Диаметр 10 см	по 30
	Мячи баскетбольные		10
	Мяч футбольный		2
	Мешочки для метания		14
	Мячи набивные		10
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
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	"Тоннель"		2

Для упражнений	общеразвивающих	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
		Лента короткая	Длина 50-60 см	40
		Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
		Мяч малый	6-8 см	20
		Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
		Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
		Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	30
		Палка гимнастическая короткая пластиковая		10
		Гири		10
		Индивидуальные туристические коврики		30
		Ролик гимнастический		3
		Сухой бассейн		1
		Корзины «Животные»		2

Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие» (см. Приложение 2)

№ п/п	Программное содержание	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)					
	1-3 года					
	Прыгает на месте и с продвижением вперед;					
	Может бежать непрерывно в течение 30–40 с;					
	Влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);					
	Берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.					
	3-4 года					
	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;					
	Проявляет ловкость в челночном беге;					
	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога					
	4-5 лет					

	Прыгает в длину с места не менее 70 см;					
	Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;					
	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.					
	5-6 лет					
	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)					
	Прыгать с разбега (не менее 100 см)					
	Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)					
	Прыгать через короткую и длинную скакалку					
	Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа					
	Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м					
	Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,					
	Умеет сочетать замах с броском					

Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой					
Умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,					
Умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).					
Владеет школой мяча					
6-7 лет					
Может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться					
Может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)					
Может прыгать с разбега (180 см);					
Может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)					
Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами					
Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)					
Может бросать предметы в цель из разных исходных положений					
Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м					
Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м					

	Может метать предметы в движущуюся цель;					
	Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км					
	Поднимается на горку					
	Спускается с горки, тормозит при спуске					
	Плавает произвольно на расстояние 15 м					
	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)					
	1-3 года					
	Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);					
	Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой					
	Может пробежать к указанной цели;					
	Воспроизводит простые движения по показу взрослого					
	3-4 года					
	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости					
	Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы					

	Может ползать на четвереньках					
	Может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом					
	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление					
	Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м					
	Может бросать мяч двумя руками от груди					
	Бросает мяч из-за головы					
	Ударяет мячом об пол					
	Бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловит					
	Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м					
	4-5 лет					
	Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы					
	Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие					
	Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами					
	В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге					
	Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его					

	Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку					
	Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет					
	5-6 лет					
	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп					
	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие					
	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом					
	Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами					
	Умеет кататься на самокате					
	Умеет плавать (произвольно)					
	Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах					
	6-7 лет					
	Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья					
	Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй					

	Умеет соблюдать интервалы во время передвижения;					
	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции					
	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции					
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании						
	1-3 года					
	Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности					
	Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;					
	3-4 года					
	Принимает участие в совместных играх и физических упражнениях					
	Проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время					
	Проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности					

	Проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)					
	Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх					
	4-5 лет					
	Активен, с интересом участвует в подвижных играх					
	Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях					
	Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр					
	5-6 лет					
	Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей					
	проявляет самостоятельность, творчество,					
	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры					
	Проявляет интерес к разным видам спорта					
	6-7 лет					
	Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)					

	Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры					
	Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта					
	Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)					

Примечание: Уровни физической подготовленности

 Высокий

 Средний

 Низкий

Приложение 3.

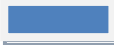
Диагностика физической подготовленности детей _____ на _____ уч. года

№	Фамилия Имя / Тесты	Бег 30м		Бег 3х10		Равно- весие		Сгиба- ние		Разги- бание		Прыжок в длину		Наклон		Итого/ оценка

Уровни физической подготовленности



Высокий



Средний



Низкий