

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 229
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 229
«Детский сад комбинированного вида»
_____ Г. В. Шахманова

Приказ № 110/13
от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **инструктора по физической культуре**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Новоселова М. Н.

Кемерово 2021

Содержание

№		Стр.
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	13
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	14
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов	25
2.3.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции речи	30
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	36
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	37
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями несовершеннолетних обучающихся	41
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	43
III.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	52
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	52
3.3.	Режим дня	55
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	58
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	62
	Краткая презентация Программы	64
	Приложение	66

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное образование Российской Федерации призвано создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребенка дошкольного возраста. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствуют здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. В связи с этим, особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию. С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Рабочая программа предназначена для работы с детьми 2 – 7 лет, в том числе с детьми с ОВЗ. Программа составлена с учетом программы Л. В. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», М. Ф. Литвиновой «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни». Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС ДО. Данная модель представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, способствующие становлению общечеловеческих ценностей, личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе направлено на достижение целей сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- ✓ развитие основных физических качеств (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- ✓ формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ накопление знаний о некоторых видах спорта;
- ✓ развитие интегративных качеств (инициативности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, дисциплинированности).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ № 229:

- ✓ соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- ✓ обеспечивает единство оздоровительных, образовательных и воспитательных целей и задач системы физического воспитания детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию дошкольников;

- ✓ построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- ✓ принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов;
- ✓ принцип интеграции усилий педагогов и семей воспитанников;
- ✓ принцип системности и взаимосвязи учебного материала.

Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам развития детей, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика физического развития детей от 2 до 3 лет

(первая младшая группа)

Средние антропометрические показатели к 3 годам: мальчики весят 14,9 кг при росте 97,3 см, а девочки 13,7 при росте 95,5 см.

Движение – это естественная потребность ребенка, особенно 2-3 летнего возраста. Поэтому, в первую очередь, для малышей необходимо создать все условия, чтобы они могли в полной мере удовлетворить эту потребность.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Широко используются действия с предметами-заместителями. Для детей этого возраста

характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь – подражание. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающая двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия. Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движением других детей, приучается своевременно реагировать на сигнал.

На третьем году жизни ребенок совершенствует ходьбу, может ходить на носочках, перешагивать невысокие предметы, ходить с высоким подъемом бедра, с выполнением различных заданий: присесть, остановиться, покружиться и тд. С большим удовольствием ползает по прямой и меняя направление. Может перелезть через препятствия. Бросает и катает мячи разного диаметра, прокатывает мяч в воротики, ловит мяч, брошенный воспитателем. Выполняет упражнения с различными предметами по показу. Бег ребенка 3 лет еще недостаточно координирован, перекрестная координация неустойчива, фаза полета практически отсутствует, детям сложно изменить направление во время бега.

Дети проявляют интерес к совместным подвижным играм по упрощенным правилам, эмоционально передают действия игровых и сказочных образов. С удовольствием помогают в уборке физкультурного инвентаря.

Все вышеперечисленные движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять долго неподвижную позу, его это сильно утомляет, что сказывается на общем самочувствии ребенка. При условии правильной организации двигательной активности дети 2 – 3 лет большую часть дня бодры и активны; они очень эмоциональны, подвижны и деятельны.

Характеристика физического развития детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа)

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

Усредненные антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Дети очень любят ходить и бегать в рассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом дети прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в

бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.). У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня.

Характеристика физического развития детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг

при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности, за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет (старшая группа).

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры физического развития дошкольников на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

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

Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения.

Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (ФГОС ДО п. 2.6)

Основные цели и задачи:

- ✓ Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- ✓ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- ✓ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи:

- ✓ четко выполнять гигиенические рекомендации по режиму дня;
- ✓ стимулировать развитие основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, координации движений), обеспечивающих высокую работоспособность организма;
- ✓ содействовать повышению неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов внешней среды;
- ✓ сократить статический компонент в процессе образовательной деятельности;
- ✓ пропагандировать активный образ жизни и физическое воспитание детей в семье.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

- ✓ организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- ✓ создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
- ✓ обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

- ✓ продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- ✓ осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- ✓ обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;
- ✓ организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ✓ ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- ✓ повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

- ✓ организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- ✓ продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- ✓ осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- ✓ продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

- ✓ организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- ✓ продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- ✓ формировать у детей правильную осанку.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи:

Под контролем взрослого формировать умение быть чистым: самостоятельно пользоваться мылом, смывать его, не обливаясь и вытирать руки и лицо полотенцем. Напоминать, что руки следует мыть после прогулки, перед едой, после посещения туалета и по мере загрязнения. Вытирать руки следует только своим полотенцем.

Приучать детей утром делать зарядку, делать ее вместе с ними. Говорить детям о пользе зарядки для здоровья.

Во время приема пищи, знакомить детей с полезными продуктами, учить хорошо пережевывать твердую пищу, не разговаривать во время еды.

После дневного сна предложить детям пройти босиком по дорожкам с различными поверхностями в целях профилактики нарушений стопы и закаливания.

В течение дня предлагать детям различные двигательные задания: имитация движений животных, подвижные игры с подгруппой детей, действия с предметами из физкультурного уголка в группе и тд.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на

особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Приобщение детей к физической культуре

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи:

Способствовать дальнейшему развитию координации общих движений при ходьбе, беге, лазанье, бросании, катании (устранять лишние движения).

Приучать ребенка по сигналу приостанавливаться и начинать движение. Развивать координацию мелких движений, используя действия с предметами и физкультурным инвентарем.

Называть предметы и правильно их использовать в занятии, уточнять их цвет, форму, размер, предназначение.

В подвижных играх стимулировать речь детей, проговаривая несложные речевки, подражая крикам животных, звукам окружающего мира.

Привлекать детей к наведению порядка в спортивном зале после занятия, учить убирать предметы в строго отведенное для них место. Хвалить за инициативу и желание помогать взрослому.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное

исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

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

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В

прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов

Таблица 1

Организованная образовательная деятельность	
Направления	Развитие физических качеств. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. Правильное выполнение основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
Формы организации	Групповые, подгрупповые, спортивные праздники, развлечения, занятия.
Методы обучения и воспитания	<p>Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</p> <p>Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция.</p> <p>Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.</p>
Средства физического развития.	Физические упражнения, упражнения на формирование осанки, закаливание, имитационные упражнения, упражнения на развитие основных движений, упражнения спортивной направленности, подвижные игры, сюжетные подвижные игры, игры и упражнения со стихотворным сопровождением, строевые упражнения, игры – аттракционы, игры и упражнения на развитие мелкой моторики. Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого -природные

	факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Формы организации	Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Физминутки. Закаливающие мероприятия. Корректирующие упражнения.
Методы и приемы обучения и воспитания	Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями.
Самостоятельная деятельность	
Формы организации	Двигательно-игровая деятельность. Спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Игры со сверстниками.
Методы обучения и воспитания	Словесные Наглядные Продуктивные

Виды организованной образовательной деятельности

1. Традиционные учебно-тренировочные занятия – направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. В его содержании присутствуют

дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

2. Игровые занятия – построенные на основе подвижных игр: народных, оздоровительных, игр-эстафет, игр-аттракционов. В содержание этих занятий включается разминка, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, воздушные процедуры. Большая часть игр содержит бег, как универсальное циклическое движение.

3. Сюжетные занятия – проводятся в форме двигательного рассказа или сказки.

4. Двигательно-творческие занятия (для старшего дошкольного возраста) – на них дети получают возможность относиться к движению как к предмету творческого экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки, показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их и т.п. в процессе двигательно-творческих занятий ребенок получает возможность личностного самовыражения.

5. Занятия, построенные на танцевальном материале (для детей старшего дошкольного возраста) – построены на музыкально-ритмических композициях, позволяют повышать двигательную активность, вызывают положительное эмоциональное состояние, развивают чувство ритма, пластичность и грациозность.

6. Тематические занятия – с одним видом физических упражнений (лыжи, футбол, баскетбол, бег и т.п.). Такие занятия направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

7. Познавательные занятия – из серии «Забочусь о своем здоровье». Их цель – формирование элементарных знаний и представлений детей о значении

физической культуры, ознакомление их со строением тела человека, функциями различных органов. Такие занятия способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

8. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а, кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, лазание и т.п.

9. Занятия - тренировки – проводятся на прогулке, с большим содержанием интенсивных движений, в основном циклического характера, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

10. Самостоятельные физкультурные занятия. Смысл занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. На таких занятиях дети учатся страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки своих товарищей. Ценность этих занятий в оздоровительном плане – воспитание потребности в здоровом образе жизни. Схема занятия: после разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано 21 на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие кинезиологическими упражнениями.

11. Контрольные занятия – проводятся в начале и конце учебного года для получения информации об уровне развития физических качеств дошкольников. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста такие занятия проводятся в форме «малых олимпийских игр», где дети получают эмоциональный заряд от своих достижений. Форма занятия выбирается в зависимости от возраста детей, поставленных задач, места и условий проведения. Особое внимание уделяется

профилактике отклонений в физическом развитии. Она предусматривает систему мер, направленных на предупреждение плоскостопия, сколиоза. Комплексы утренних гимнастик, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи.

Способы организации детей в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

✓ **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

✓ **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

✓ **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

✓ **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Чтобы физкультурные занятия стали радостным событием для дошкольников, кроме традиционных, используются средства, помогающие создавать и корректировать настроение ребенка, его отношение к движениям:

✓ музыкальное сопровождение, аэробика, элементы танца, речитативы, стихи.

Наряду с традиционными методами и приемами используются инновационные формы:

- ✓ Релаксация – учит детей приемам расслабления, что является первым условием необходимым для восстановления здоровья. Овладеть техникой расслабления детям нетрудно. У них развито воображение. Паузы отдыха восстанавливают силы и работоспособность, как и полноценный сон. Это связано с тем, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система.
- ✓ Элементы психогимнастики (этюды, игры, упражнения) – направлены на развитие познавательной и эмоционально-личностной сфер психики ребенка.
- ✓ Вводная медитация – помогает создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С ее помощью у детей развивается навык концентрации.
- ✓ Кинезиологические упражнения – способствуют развитию головного мозга.
- ✓ Фольклорный материал. Народный фольклор позволяет поддерживать интерес дошкольников к занятиям физической культурой и приобщать их к традициям русского народа, что вызывает у детей особый эмоциональный настрой.

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции речи

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) - это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой.

Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот.

В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа.

Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе *ко второму уровню* речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование

местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространённые предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение

падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звук наполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов.

Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смещении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при

понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности».

Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

Общая характеристика детей

с фонетико-фонематическим недоразвитием речи

В картине фонетико-фонематического недоразвития речи на первый план выступает несформированность звуковой стороны. Характерным для этих детей является незаконченность процесса формирования фонематического восприятия. Недостатки речи при этом не ограничиваются неправильным произношением звуков, но выражены недостаточным их различием и затруднением в звуковом анализе речи. Лексико-грамматическое развитие при этом нередко задерживается.

Несформированность звуковой стороны речи выражается в замене звуков более простыми по артикуляции. Так, звонкие заменяются глухими, группа свистящих и шипящих звуков, может быть, заменена более простыми по артикуляции взрывными звуками. В других случаях процесс дифференциации звуков ещё не произошёл, и вместо двух или нескольких артикуляционно близких звуков ребенок произносит какой-то средний, неотчетливый звук. Некоторые звуки ребенок по специальному требованию произносит правильно, но в речи не употребляет или заменяет.

Нередко указанные особенности произношения сочетаются с искаженным произнесением звуков, т.е. звук может произноситься искаженно и в то же время смешиваться с другими звуками или опускаться.

Количество неправильно произносимых или неправильно употребляемых в речи звуков может достигать большого числа (до 16-20). Чаще всего оказываются несформированными свистящие и шипящие звуки (С, С', З, З', Ц, Ш, Ж, Ч, Щ); звуки Т и Д'; звуки Л, Р, Р'; звонкие нередко замещаются парными глухими.

Уже сам характер отклонений произношения и употребления в речи звуков детьми указывает на недостаточную полноту у них фонематического восприятия. На недостаточность слухового восприятия указывают и затруднения детей при анализе звукового состава речи.

Кроме всех перечисленных особенностей произношения и различия звуков, при фонетико-фонематическом недоразвитии нередко наблюдается смазанность речи, сжатая артикуляция, а также бедность словаря и некоторая задержка в формировании грамматического строя речи.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

Образовательная область **«Физическое развитие»** позволяет решать задачи физического развития, и, следовательно, решает задачу всестороннего гармоничного развития личности каждого ребенка.

Отражая специфику работы в группах компенсирующей направленности и учитывая принцип интеграции образовательных областей, задачи речевого развития в Программе включены не только в образовательную область «Речевое развитие», но и в другие области.

Образовательная область «Физическое развитие»

Работу в образовательной области «Физическое развитие» осуществляет инструктор по физическому воспитанию при обязательном подключении всех остальных педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Для детей с тяжелыми нарушениями речи необходимо:

- формирование полноценных двигательных навыков;
- нормализация мышечного тонуса;
- исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия;
- упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции;
- развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Физическое развитие дошкольников осуществляется по следующим направлениям (определены в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «Радуга» под редакцией Соловьевой Е.В):

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

Развитие двигательной сферы предполагает развитие крупной моторики тела и мелкой моторики обеих рук происходит благодаря специально организованной работе по выполнению различных движений, а также благодаря созданию условий для реализации естественной активности детей.

2.4. Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе по физическому развитию в разнообразных формах: это дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые двигательные проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности. В физическом воспитании направлена на развитие интереса детей к участию в совместных играх; формирование умения связывать сюжетные действия с ролью в подвижных играх; развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила; создание

условий для проявления доброжелательности, дружелюбия и уважительного отношения к сверстникам и взрослым; формирование первичных гендерных представлений.

Познавательно-исследовательская деятельность - так же неотъемлемая часть физического воспитания, включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира, безопасного поведения на занятиях физической культурой, в подвижных играх и при использовании физкультурного оборудования и инвентаря. Развитие сенсорных способностей - закрепление умений выделять цвет, форму, величину, осязаемые свойства предметов (физкультурного инвентаря), группировать предметы по нескольким сенсорным признакам. Формирование элементарных математических представлений: закрепление умения выделять количество (много - один), величину (большой - маленький), геометрическую форму предметов; развитие умений детей ориентироваться в пространстве и различать части своего тела.

Музыкальная деятельность так же присутствует в физическом развитии дошкольников. Она направлена на формирование эмоционального опыта детей, развитие интереса к движениям в сочетании с музыкальным сопровождением; формирование выразительности движений, умений передавать простейшие действия персонажей в играх под музыкальное сопровождение.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора.

Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой МБДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и прочее. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

2-3 года

Для воспитания инициативности у ребенка раннего возраста важно:

- ✓ стимулировать интерес у ребенка к окружающим предметам;

- ✓ поощрять желание ребенка к активному взаимодействию с предметами окружающей игровой среды, придумыванию разнообразных игр с ними;
- ✓ учить проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ способствовать формированию самостоятельности в бытовом поведении;
- ✓ поощрять самостоятельную игровую деятельность, не навязывать то, что ребенку на данный момент не интересно;
- ✓ не критиковать ребенка, уважать его индивидуальность;
- ✓ хвалить за достигнутый результат, за хорошо выполненную работу.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- ✓ рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- ✓ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- ✓ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- ✓ помогать ребенку, найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ✓ способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- ✓ в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- ✓ не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих, ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- ✓ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- ✓ уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

✓ в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- ✓ способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- ✓ при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- ✓ не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- ✓ обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- ✓ побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- ✓ создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- ✓ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- ✓ создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- ✓ вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- ✓ спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей, рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- ✓ создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- ✓ обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- ✓ поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- ✓ при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями несовершеннолетних обучающихся

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, в том числе и в физическом воспитании дошкольников.

Задачи взаимодействия с семьей:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

-способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на физкультурные праздники, создание памяток.

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных спортивных праздников, прогулок.

Содержание направлений работы с семьей по направлению

«Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы,

посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

2.7. Иные характеристики содержания Программы

Педагогическая диагностика (мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физической культуре)

Неотъемлемой и обязательной частью рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» является диагностика физической подготовленности. Для этого проводится тестирование, которое направлено на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств. Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физических качеств каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе

- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, равновесии), игровых, спортивных занятиях. Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

К числу основных физических качеств относятся гибкость, выносливость, сила, быстрота, их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Методы оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Об уровне развития скоростных способностей можно судить по результатам тестирования бега по прямой с высокого старта на 30 м (для детей среднего и старшего дошкольного возраста).

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановке.

Уровень развития ловкости выявляется по времени прохождения полосы препятствий. Ребенок выполняет упражнения в лазании, прыжках, равновесии. Это многоструктурные двигательные действия, и их результат опосредован в большей степени ловкостью.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у дошкольников проводят три теста: прыжок в длину с места, метание вдаль мешочка с песком весом 150г правой и левой руками и бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками сверху (старший дошкольный возраст). Прыжок, метание мешочка и бросание набивного мяча требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения. Для оценки гибкости используется тест на наклон туловища вперед из положения сидя.

Координационные способности. Для определения развития координационных способностей детей при сохранении статического равновесия предлагается задание на удержание позы, стоя на одной ноге. Функция равновесия оценивается по времени (сек), которое было затрачено на выполнение статического равновесия на одной ноге. Дети младшего возраста выполняют

упражнение, стоя на полу. Дети среднего возраста - на ограниченной опоре. Дети старшего возраста – на повышенной опоре.

Рекомендации по организации тестирования

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий с подгруппой детей. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать

разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным 31 для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. В протоколы вносится лучший результат.

Целесообразно использовать тестовые упражнения в игровой и соревновательной формах, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Вся необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

В спортивном зале проводятся такие тесты как:

- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы.

На физкультурной площадке проводятся тесты:

- бег на 30 м;
- метание мешочка в даль одной рукой;
- бег на выносливость.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Все разметки на площадке и в зале делаются до начала обследования. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания по состоянию здоровья. Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств.

Спортивное оборудование, необходимое для проведения диагностики физической подготовленности:

1. Беговая дорожка 40 м и секундомер для выявления скорости;
2. Дорожка шириной 3 м, длиной 15-20 метров с сантиметровой разметкой, мешочки с песком весом 150 г для определения скоростно-силовых способностей в метании одной рукой в даль. (Для удобства определения дальности метания лучше использовать шкалу с десятисантиметровыми делениями).
3. Ковровая дорожка с сантиметровой разметкой для выявления скоростно-силовых качеств в прыжке в длину;
4. Набивной мяч для определения силовых качеств плечевого пояса.

Примерная программа тестирования

Программа тестирования реализуется в течение двух недель на контрольных занятиях по физической культуре.

Средняя группа

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Спортивная площадка	Скоростной бег, 30м
2	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
3	Спортивная площадка	Бег на выносливость 200 м
4	Спортивная площадка	Метание мешочка с песком

Старшая, подготовительная группы

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Спортивная площадка	Скоростной бег, 30м
2	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
3	Спортивная площадка	Бег на выносливость 300 м и 500 м
4	Спортивная площадка	Метание мешочка с песком
5	Физкультурный зал	Метание набивного мяча (1 кг)

Анализ и обработка полученных данных тестирования.

Наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности ребенка – это сопоставление его показателей с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство

показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Далее выделяются подгруппы детей для дифференцированной работы.

В течение года показатели психофизических качеств изменяются. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию. Поэтому важно проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств, определяющийся по результатам тестирования в начале и конце учебного года. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Расчет темпов прироста физических качеств осуществляется по формуле, предложенной В.И. Усаковым:

$W = 100(V_2 - V_1) / (V_1 + V_2)$ где W — темпы прироста показателей физических качеств (%); V_1 — исходный уровень; V_2 — конечный уровень.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу: до 8% — неудовлетворительно; 8-10% — удовлетворительно; 10-15% — хорошо; свыше 15% — отлично (данные В.И. Усакова).

Далее анализируется деятельность педагогов и инструктора по физической культуре в каждой возрастной группе. Может быть такое, что в отдельных группах процент темпов прироста значительно ниже, чем в других. Это позволяет внести коррективы в дальнейшую работу.

В итоге следует дать общую оценку деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей физических качеств.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального и группового продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс.

Используемая литература в разделе «Мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы»

1. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг здоровья и физического воспитания детей в дошкольном учреждении. //Дошкольное образование. – 2004. - № 5. С.11-15.

2. Прищепа С., Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника. / Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т // Дошкольное воспитание. – 2004.- № 1. С. 37-45.

3. Сагайдачная Е.А., Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. /Сагайдачная Е.А., Богина Т.Л., Яковлева Т.С.// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - № 3. С.16-28.

4. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Уголок для двигательной активности ребенка (в группах)
2. Информационная папка.
3. Физкультурный зал.
4. Физкультурное оборудование.
5. Нестандартное физкультурное оборудование
6. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Аудио материал.
3. Ноутбук.

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (летние и зимние виды спорта).
2. Наглядно - дидактический материал «Круговая тренировка», «Спортивное ориентирование».
3. Карточка для организации самостоятельной двигательной деятельности.
4. Карточка подвижных игр различной степени интенсивности.
5. Карточка комплексов общеразвивающих упражнений.
6. Игровые атрибуты для подвижных игр.
7. Карточка игровых считалок.

3.2. Обеспеченность методическими материалами

и средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. Физкультурные занятия в детском саду. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни: практ. пособие – М.: Айрис – пресс, 2005
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
- Кириллова Ю. А. Планы-конспекты занятий по физическому развитию детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) с расстройствами речевого развития. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2021
- Спортивные праздники в детском саду / авт. сост. Сапего С.Н. – М: АСТ, 2007
- Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. Васильевой, гербовой, Комаровой / авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010
- Силюк Н. А. зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2006
- Чадова Л.Е. Луконина Н.Н. физкультурные праздники в детском саду - М.: Айрис-пресс, 2006

Материальные средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования	количество
1	Гимнастическая лестница	3 пролета
2	Баскетбольные стойки передвижные	2
3	Футбольные ворота	2
4	Гимнастические скамейки	4
5	Батуты	2
6	Мат большой	2
7	Мат малый	4
8	Навесная мишень	1
9	Турник навесной	1
10	Лыжи деревянные	25 пар
11	Лыжные ботинки	25
12	Дуги для подлезания	4
13	Коврики для фитнеса	25
14	Горка - мостик	1
15	Бревно гимнастическое	1
16	Ребристая доска	1
17	Стойки для прыжков в высоту	1
18	Гантели пластмассовые	25
19	Гантели металлические 0,5 кг	8
20	Скакалки	25
21	Обручи	30
22	Мячи большого размера	25
23	Мячи среднего размера	25
24	Мячи малого размера	8
25	Мячи массажные	20
26	Мячи набивные малые	19
27	Мячи набивные 1 кг	10
28	Мячи баскетбольные	9
29	Мяч волейбольный	1
30	Мяч гимнастический	1

31	Тоннели	2
32	Мешочки для метания с песком 200 г	50
33	Конусы	6
34	Гимнастические палки длинные	50
35	Клюшки	10
36	Корзины для инвентаря	4
37	Кубики	50
38	Набор мягких модулей	1
39	Палки эстафетные	2
40	Гимнастические палки короткие	20
Нестандартное физкультурное оборудование		
1	Флажки	50
2	Ленты	50
3	Султанчики	50
4	Комплект из 3 дорожек для ходьбы	1
5	Дорожка ребристая	2
6	Массажные коврики	8
7	Узкие доски	3
8	Шнуры	25
9	Разметка площадки	1
10	Флажная лента	1
11	Флажки для разметки площадки	6
12	Балансиры	2
13	Полусферы с шипами	4
14	Кольца массажные	2

3.3. Режим дня

С ребенком, который привык к определенному порядку, значительно легче взаимодействовать. Он более уравновешен и четко представляет себе последовательность занятий и смену деятельности в течение дня, что позволяет ему заранее настраиваться на следующее занятие.

Организация распорядка дня опирается на определенный суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями (табл.)

Суточный режим		Возраст детей 5-7 лет
Прием пищи	Количество приемов пищи	5
	Интервал, ч	1,5-3,5
Бодрствование	Максимальная длительность, ч	7-8
	Количество периодов	2
	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки	45 минут-1,5 часа
Сон	Количество периодов сна	2
	Длительность дневного сна	2,5-2
	Длительность ночного сна	10,5
	Количество часов сна в сутки	13-12,5

МБДОУ № 229 «Детский сад комбинированного вида» работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы ДОУ 12 часов. Режим работы: с 07.00 до 19.00.

В ДОУ режим жизнедеятельности детей разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 года № 1155 (зарегистрирован Минюстом России от 14 ноября 2013 год, регистрационный номер 30384), Постановления № 2 от 28.01.2021 года «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», образовательной программы дошкольного образования «Радуга» под редакцией Е.В. Соловьевой.

Режим дня в зимний период

Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	5-6 года	6-7 лет
Прием детей, индивидуальная работа, игры по интересам, беседы	7.00-7.50	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	7.50-8.00	8.00-8.10	8.10-8.20	8.25-8.35
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10 – 8.30	8.10-8.30	8.25-8.40	8.35 – 8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД	8.30-9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность, прогулка	9.00-9.45	9.00-9.50	9.00-10.40	9.00-9.30
Подготовка к завтраку. 2 завтрак	9.50 – 10.00	10.00-10.00	10.00-10.35	10.00-10.10

Подготовка к прогулке. Прогулка	10.00 – 11.30	10.10- 11.40	10.30- 12.20	11.00- 12.20
Возвращение с прогулки	11.30 – 12.10	11.40- 12.20	12.20- 12.30	12.20- 12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.10 – 12.30	12.20– 12.50	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30- 15.00	13.00- 15.00	13.00- 15.00	13.00- 15.00
Пробуждение, гимнастика после сна, закаливание, гигиенические процедуры	15.00- 15.25	15.00- 15.15	15.00- 15.25	15.00- 15.25
Полдник	15.25- 15.40	15.15- 15.30	15.25- 15.40	15.25- 15.40
Непоср. образовательная деятельность (в том числе и физкультурные). Самост. игровая деятельность детей, индивидуальная работа, или прогулка.	116.15 - 17.15	15.30- 16.50	16.00- 17.00	16.10- 16.40
Подготовка к ужину. Ужин	17.20 - 17.35	17.10 - 17.35	17.10 - 17.45	16.00 - 17.45
Прогулка, игровая деятельность, индивидуальная работа, уход детей домой	17.35- 18.55	17.40- 18.55	17.45- 18.55	17.45- 18.55

Режим дня в летний период

Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	5-6 года	6-7 лет
Прием детей, индивидуальная работа, игры по интересам, беседы	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя разминка. Оздоровительный бег	8.00-8.05	8.00-8.05	8.10-8.20	8.25-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к прогулке, к занятию.	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-9.00	8.40-8.55
Непосредственно образовательная деятельность (на участке), подгрупповая,	9.00- 11.10	9.00- 11.50	9.00-12.00	9.00- 12.10

индивидуальная, кружковая работа, театр. деятельность: игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные ванны. 2 завтрак				
Возвращение с прогулки	11.15- 11.40	11.50- 12.00	12.00- 12.10	12.10- 12.20
Подготовка к обеду. Обед	12.00- 12.20	12.10- 12.40	12.10- 12.45	12.30- 12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20- 15.20	12.40- 15.00	12.45- 15.00	12.50- 15.00
Постепенный подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры	15.20- 15.30	15.00- 15.15	15.00- 15.15	15.00- 15.15
Полдник	15.30- 15.40	15.30- 15.50	15.30- 15.45	15.35- 15.45
Прогулка или самостоятельная игровая деятельность детей	15.40- 16.50	15.50- 16.50	15.45- 16.50	15.45- 16.50
Подготовка к ужину. Ужин	16.50- 17.20	16.50 - 17.25	16.50- 17.25	16.50- 17.25
Подготовка к прогулке. Индивидуальная работа, игры	17.20- 19.00	17.25- 19.00	17.25- 19.00	17.25- 19.00

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В работе инструктора по физической культуре учитываются традиционные и праздничные мероприятия, проводимые в ДОУ. Инструктор по физической культуре планирует и организует работу по физическому воспитанию детей, согласно расписанию образовательной деятельности, а также является организатором в проведении традиционных спортивно-массовых, досуговых и праздничных мероприятий.

Регламент и структура организации занятий по физической культуре

Возрастная группа	Длительность занятия	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
I младшая группа (2-3 года)	10 мин	3	12	105*

II младшая (3-4 года)	15 мин	3	12	105*
Средняя (4-5 лет)	20 мин	3	12	105*
Старшая (5-6 лет)	25 мин	3	12	105*
Подготовительная (6-7 лет)	30 мин	3	12	105*

* В связи с праздничными днями с 01 января по 10 января, выпадают из непосредственной образовательной деятельности 2 занятия по физической культуре в спортивном зале и 1 занятие по физической культуре на открытом воздухе. Итого 3 занятия по физической культуре. В соответствии с этим по физической культуре 105 занятий в год.

Одно из трех физкультурных занятий для детей старших и подготовительных групп (от 5 до 7 лет), круглогодично проводится на открытом воздухе. Его проводят при благоприятных погодных условиях, наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям и при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**Календарь физкультурно - досуговой деятельности
МБДОУ № 229 «Детский сад комбинированного вида»**

Таблица 3

Сентябрь		
	«Весело играем, в спортивном зале не скучаем!» - игровое занятие – путешествие по спортивному залу	I, II младшие группы
	«Здравствуй, спортивный зал!» - спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное открытию спортивного зала	Средние, старшие, подготовительные группы
Октябрь		
	«По осенним дорожкам»	I младшая группа

	«Путешествие в осенний лес» - физкультурный досуг	II младшая, средняя, старшая, подготовительная группы
Ноябрь		
	«Наши мамы просто класс!» - музыкально-спортивная программа, посвященная Дню матери	Старшие группы
	«Веселые старты» - физкультурный досуг на осеннюю тематику	Подготовительные группы
	«Малыши-крепыши» - физкультурный досуг на осеннюю тематику	I, II младшие, средние группы
Декабрь		
	«Зимние забавы» - спортивное развлечение	I, II младшие группы
	«Мы мороза не боимся!» - спортивный досуг	Средние, старшие, подготовительные группы
Январь		
	«Олимпийские игры в Голубом ручейке» - зимний спортивный праздник	Старшие, подготовительные группы
	«Новогодние приключения на лесной полянке» - физкультурный досуг	I, II младшие, средние группы
Февраль		
	«Будем сильными расти!» - физкультурный досуг, посвященный Дню защитника Отечества	I, II младшие, средние группы
	«Боевые учения» - спортивное развлечение, посвященное Дню защитника Отечества	Старшие, подготовительные группы

Март		
	«Мамины помощники» - физкультурный досуг	Все возрастные группы
Апрель		
	«Будьте здоровы!» - физкультурный досуг, посвященный Всемирному Дню здоровья	Все возрастные группы
	Сдача нормативов комплекса ГТО	Подготовительные группы
Май		
	«Не забудем их подвиг великий» - музыкально-спортивная программа, посвященная Дню Победы	Подготовительные группы
	Спортивный массовый пробег, посвященный 9 мая	Средние, старшие, подготовительные группы
	«Праздничный салют» - поход – путешествие с флажками и султанчиками вокруг здания детского сада	I, II младшие группы
Июнь		
	«Лето – веселая пора!» - летняя спортивно-развлекательная программа, посвященная Дню защиты детей	Все возрастные группы

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Занятия по физической культуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Занятие проводит инструктор по физической культуре со всеми детьми одновременно. Обязательным условием, при проведении физкультурного занятия, является присутствие и активное участие в образовательном процессе воспитателя.

Спортивный зал оснащен спортивным инвентарем и оборудованием для всестороннего и гармоничного физического развития детей. Список оборудования спортивного зала размещен в **Таблице 2**, стр. 54.

В спортивном зале имеется стенд, на котором размещается информация для педагогов и родителей, отражаются достижения детей во время участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Зона организационно – методической деятельности содержит:

- документацию (нормативную, специальную, организационно – методическую);
- литературу и печатные издания по повышению научно – теоретического уровня и профессиональной компетентности;
- шкафы для пособий;
- шкаф для одежды;
- письменный стол, стул;
- ноутбук.

Краткая презентация программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре предназначена для работы с детьми от 2 до 7 лет, в том числе с детьми с ОВЗ (тяжелыми нарушениями речи), с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 229 «Детский сад комбинированного вида», адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи, программы Л. В. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» и практического пособия М. Ф. Литвиновой «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни». Структура и содержание программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования.

Целью программы является построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, привитие устойчивого интереса к занятиям физической культуры, формирование основ здорового образа жизни. Программа включает в себя содержание разных форм работы по физической культуре: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, спортивный праздник, физкультурный досуг, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность.

Программой предусмотрены следующие формы работы с родителями:

- беседы, консультации;
- выступление на родительском собрании группы;
- совместное с детьми участие в спортивных праздниках;
- совместное участие родителей и детей в спортивных мероприятиях различного уровня;
- посещение родителями образовательной деятельности «Физическое развитие».

Благодаря целенаправленной и систематической работе, обеспечивающей развитие и образование детей по направлению «Физическое развитие», начиная с раннего возраста, у детей более старшей возрастной категории постепенно формируется достаточно прочный запас двигательных умений и навыков.

Программа рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию. Требованием к уровню освоения программы является мониторинг физического развития детей, который проводится в начале и в конце учебного года, начиная со средней группы.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Рабочая программа инструктора по физической культуре утверждена Педагогическим советом МБДОУ № 229 «Детский сад комбинированного вида» (Протокол № 1 от 31 августа 2021 г).

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроения					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки		*							*				*			
Метания	*		*			*			*				*			
Лазанье			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения				*												

Примерное перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

I младшая группа.

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский сад 2. Детский сад 3. Знакомство со спортивным залом 4. Знакомство с игрушками в спортивном зале
<i>перестроения</i>	в круг, взявшись за руки, в колонну «паровозиком»
<i>ходьба</i>	стайкой за воспитателем, в колонне по одному, положив руки на плечи впереди идущему (паровозиком), с предметами в руках
<i>бег</i>	стайкой за воспитателем, в рассыпную, с переходом на ходьбу
<i>О.Р.У.</i>	Комплекс без предмета «Цыплята»
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой дорожке, по дорожке из обручей
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте и с продвижением
<i>метание</i>	катание мяча двумя руками в даль
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по прямой, подлезание под дугу.
<i>подвижная игра</i>	«Достань шарик», «Веселые воробышки».
ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Золотая осень 2. Знакомство с овощами 3. Знакомство с животными 4. Культурно-гигиенические навыки
<i>перестроения</i>	в колонну по одному(паровозиком); в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, положив руки на плечи впереди идущего, взявшись за руки,
<i>бег</i>	в рассыпную, в колонне по зрительным ориентирам
<i>ОРУ</i>	с мячом, «Зверобика», «Чистенькие ребята», «Репка»
<i>равновесие</i>	ходьба по ограниченной площади опоры (по узкой дорожке), ходьба по наклонной доске, бег по узкой дорожке
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте, с продвижением вперед,
<i>метание</i>	катание мяча вперед, прокатывание мяча по доске
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках за мячом, ползание по ограниченной

	поверхности,
<i>подвижная игра</i>	«Солнышко и дождик», «Зайка серенький», «Мыши и кошка»
НОЯБРЬ	
Темы недель	1. Путешествие к теремку 2. Знакомство с транспортом 3. В гостях у сказки 4. Я к вам в гости пришла
<i>перестроения</i>	в колонну по одному (паровозиком); в круг, взявшись за руки, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, с высоким подниманием колена
<i>бег</i>	чередование бега врассыпную с бегом в колонне
<i>ОРУ</i>	с листочками, «на корабле», «Колобок», с игрушками
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по ограниченной опоре, перешагивая предметы, ходьба по наклонной доске
<i>прыжки</i>	в длину с места («через ручеек»), на двух ногах на месте, перепрыгивание из кольца в кольцо
<i>метание</i>	метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой, бросание мяча в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по наклонной доске, пролезание под дугу
<i>подвижная игра</i>	«Солнышко и дождик», «Самолеты», «Убеги от лисы», «Кто-то в гости к нам спешит»
ДЕКАБРЬ	
Темы недель	1. Приключения колобка в деревне 2. Приключения колобка в лесу 3. Здравствуй, Новый год! 4. Здравствуй, Новый год!
<i>перестроения</i>	в колонну по одному (паровозиком); в круг, взявшись за руки, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, с высоким подниманием колена
<i>бег</i>	врассыпную, в колонне, чередование бега врассыпную с построением вокруг, взявшись за руки
<i>ОРУ</i>	«Домашние животные», «Зверобика», с погремушками, со шнурами
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по малой гимнастической скамье, ходьба с перешагиванием через предметы, с мячом в руках

<i>прыжки</i>	на двух ногах через несколько шнуров поочередно, перепрыгивание из кольца в кольцо
<i>метание</i>	бросание мяча вдаль, бросание мяча в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	по гимнастической стенке удобным способом
<i>подвижная игра</i>	«Птицы и вьюга», «Мыши в кладовой», «Игра в снежки»
ЯНВАРЬ	
Темы недель	1. Новый год 2. Прогулка колобка на поляну 3. Приключения колобка
<i>перестроения</i>	в колонну по одному; в круг, взявшись за руки, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы с бегом, на носках, с высоким подниманием колена
<i>бег</i>	в рассыпную, в колонне,
<i>ОРУ</i>	«Зверобика», с мячом, с малым мячом
<i>равновесие</i>	ходьба и бег по наклонной доске, ходьба по извилистому шнуру, ходьба по гимнастической скамье
<i>прыжки</i>	на двух ногах с продвижением вперед, через несколько шнуров поочередно
<i>метание</i>	метание мешочка в горизонтальную цель, катание мяча вдаль, прокатывание мяча в воротики
<i>лазание</i>	по гимнастической стенке удобным способом, перешагивание с пролета на полет гимнастической стенки по нижней рейке, пролезание в тоннель
<i>подвижная игра</i>	«Догонялки с медведем», «Саночки», «Убеги от лисы»
ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. В мире сказок 2. Цветик - семицветик 3. Путешествие в страну сказок 4. Ребятам о зверятах
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в круг по ориентирам, перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы с бегом, на носках, с высоким подниманием колена, со сменой темпа
<i>бег</i>	в колонне, «змейкой», парами, взявшись за руки, со сменой темпа
<i>ОРУ</i>	с мячом, «Зверобика», с флажками, с гантелями, с лентами

<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной доске, по гимнастической скамье, бег по узкой дорожке
<i>прыжки</i>	в длину с места, подпрыгивание вверх до касания предмета, спрыгивание со ступа, прыжки из обруча в обруч, лежащие друг за другом на полу
<i>метание</i>	катание мяча в цель (воротики), метание одной рукой вдаль, бросок мяча двумя руками воспитателю и ловля мяча, брошенного воспитателем
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках и с упором на предплечья и колени по наклонной доске, по гимнастической скамье, лазание удобным способом по гимнастической стенке
<i>подвижная игра</i>	«Кот и мыши», «Самолеты», «Воробьи и автомобиль», «Догонялки с игрушкой»
МАРТ	
Темы недель	1. Моя семья 2. Игрушки 3. Фольклор 4. Игры с веселым язычком
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в круг по ориентирам, перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы с бегом, на носках, на пятках, со сменой направления
<i>бег</i>	в колонне, «змейкой», со сменой темпа, со сменой направления
<i>ОРУ</i>	комплекс «Птичья зарядка», с обручем, с мешочком, с палочкой
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастической скамье, бег по наклонной доске, по узкой дорожке, ходьба по дорожке из вертикальных обручей, приподнятой над полом на 10 см
<i>прыжки</i>	в длину с места, подпрыгивание вверх до касания предмета, спрыгивание с малой гимнастической скамьи
<i>метание</i>	подбрасывание мяча и ловля его, метание одной рукой в горизонтальную цель, бросок мяча двумя руками вдаль, катание мяча друг другу из положения сидя и стоя
<i>лазание</i>	ползание с упором на предплечья и колени с подлезанием под веревку, пролезание в тоннель, лазание удобным способом по гимнастической стенке
<i>подвижная игра</i>	«Зайцы и волк», «Светофор», «Воробьи и автомобиль», «Солнышко и дождик»
АПРЕЛЬ	
Темы	1. Домашние животные 2. У бабушки в деревне

недель	3. Весна в лесу 4. Каждый день принимаем новых друзей
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в круг по ориентирам, перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы с бегом, на носках, на пятках, в полуприседе, со сменой направления, маленькими и большими шагами
<i>бег</i>	в колонне, «змейкой», со сменой темпа, со сменой направления
<i>ОРУ</i>	комплекс «Зверобика», с обручем, с массажным мячом, с султанчиком
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастической скамье, по наклонной доске с перешагиванием через мелкие предметы, бег по узкой дорожке, ходьба с перешагиванием через рейки горизонтальной лестницы, приподнятой над полом на 10 см
<i>прыжки</i>	в длину с места, подпрыгивание вверх до касания предмета, спрыгивание с малой гимнастической скамьи
<i>метание</i>	подбрасывание мяча и ловля его, метание одной рукой в вертикальную цель, бросок мяча двумя руками вдаль способами сверху и от груди, катание мяча друг другу из положения сидя и лежа на животе
<i>лазание</i>	подлезание под рейку высотой 30 см, пролезание в тоннель, лазание удобным способом по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамье
<i>подвижная игра</i>	«Лохматый пес», «Поезд», «Воробьи и автомобиль», «Догони мяч», «Кот и мыши»
МАЙ	
Темы недель	1. Птицы 2. Насекомые 3. Цветы 4. Скоро лето
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в круг по ориентирам, перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, чередование ходьбы с бегом, с выполнением упражнений, укрепляющих свод стопы, в полуприседе, со сменой направления, маленькими и большими шагами
<i>бег</i>	в колонне, «змейкой», со сменой темпа, со сменой направления, в рассыпную между предметами
<i>ОРУ</i>	с маленьким мячом, с мешочком, на ковриках, с флажками
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастической скамье с предметом в руках, с перешагиванием через мелкие предметы, бег по наклонной доске, ходьба с перешагиванием через рейки горизонтальной лестницы, приподнятой над полом на 10 см

<i>прыжки</i>	в длину с места, подпрыгивание вверх до касания предмета, спрыгивание с малой гимнастической скамьи, перепрыгивание на двух ногах через невысокие рейки
<i>метание</i>	прокатывание мяча по прямой, катание мяча в цель, подбрасывание мяча и ловля его, метание одной рукой в вертикальную цель, бросок мяча двумя руками вдаль
<i>лазание</i>	подлезание под рейку высотой 30 см, пролезание в тоннель, лазание удобным способом по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамье, влезание на высокую наклонную доску и скатывание с нее в положении сидя
<i>подвижная игра</i>	«Мой веселый, звонкий мяч», «Лохматый пес», «Непослушные мячи», «Догони мяч», «Транспорт»

Разделы программы	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Перестроения					*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*				*				*				*
Метания	*		*		*		*		*		*		
Лазанье			*	*	*		*		*		*		*
Равновесие			*	*	*		*		*		*		*
Подвижные игры	*		*	*	*		*		*		*		*
Контрольные упражнения				*	*		*		*		*		*

Примерное перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

II младшая группа

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	1. Играем – не скучаем! 2. Играем – не скучаем! 3. Овощи 4. Наш детский сад
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в колонну парами
<i>ходьба</i>	стайкой за воспитателем, в колонне по одному, в колонне парами, врассыпную, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне.
<i>бег</i>	стайкой за воспитателем, врассыпную, в колонне.
<i>ОРУ</i>	Зверобика», с флажками, с мягким мячом, с короткой палочкой.
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой дорожке.
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте и с продвижением, перепрыгивание через шнур.
<i>метание</i>	катание мяча двумя руками друг другу.
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по прямой, по извилистой дорожке, подлезание под дугу.
<i>подвижная игра</i>	«ББги ко мне», «По ровненькой дорожке», «Собираем урожай», игровые упражнения с мячом.
ОКТАБРЬ	
Темы недель	1. Фрукты 2. Золотая осень 3. Лес. Деревья, грибы, ягоды. 4. Хлеб всему голова
<i>перестроения</i>	в колонну по одному; в колонну парами; в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, в колонне парами, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, на пятках; с перешагиванием через рейки (h = 10 см)
<i>бег</i>	врассыпную, в колонне по зрительным ориентирам
<i>ОРУ</i>	с шишками, с большим мячом, с листочками, с обручем
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба и бег по наклонной доске,
<i>прыжки</i>	на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места («через ручеек»), на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, через рейку высотой 5-10 см

<i>метание</i>	бросок малого мяча одной рукой вдаль, катание мяча вперед на 4-5 м
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по ограниченной поверхности, между предметами, по наклонной доске
<i>подвижная игра</i>	«Листопад», «Наседка и цыплята», «По грибы и ягоды», «У медведя во бору»
НОЯБРЬ	
Темы недель	1. Домашние животные 2. Лесные птицы 3. Дикие животные 4. Я и моя семья
<i>перестроения</i>	в колонну по одному; в колонну парами; в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, в колонне парами, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, на пятках; с высоким подниманием колена
<i>бег</i>	чередование бега врассыпную с бегом в колонне, в парах
<i>ОРУ</i>	Без предметов, с лентами, с кубиками, с флажками
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по ограниченной опоре с мячом в руках
<i>прыжки</i>	в длину с места («через ручеек»), на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, через рейку высотой 5-10 см, спрыгивание
<i>метание</i>	катание мяча друг другу, катание мяча под дугу
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по наклонной доске, за катящимся мячом, пролезание под дугу
<i>подвижная игра</i>	«Детки в домике», «Воробы и автомобиль», «Зайцы и волк», «Сортировка»
ДЕКАБРЬ	
Темы недель	1. Зима. Признаки зимы 2. Зимующие птицы 3. Зимние забавы 4. Новогодний праздник
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, положив руки на плечи впереди идущего, «змейкой», с выполнением упражнений, формирующих свод стопы
<i>бег</i>	в колонне «змейкой», врассыпную между предметами, со сменой направления по сигналу.
<i>ОРУ</i>	с лентами, с гантелями, с обручем, на ковриках

<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,
<i>прыжки</i>	на двух ногах, перепрыгивая из обруча в обруч, лежащие на полу, спрыгивание
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль, прокатывание мяча по полу между предметами, катание мяча друг другу под дугу
<i>лазание</i>	пролезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание под шнур (h = 50 см), не касаясь руками пола, ползание по доске, с последующим пролезанием под дугу
<i>подвижная игра</i>	«Мы мороза не боимся!», «Успей выпрыгнуть», «Воробышки и автомобиль», «Два Мороза».
ЯНВАРЬ	
Темы недель	1. Каникулы 2. Новогодние игрушки. Подарки. 3. Одежда. Обувь 4. Посуда
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, с ускорением и замедлением темпа, «змейкой», с выполнением различных заданий
<i>бег</i>	в колонне «змейкой», в рассыпную между предметами, со сменой направления по сигналу, со сменой темпа
<i>ОРУ</i>	с малым мячом, с короткой палочкой, с кубиками, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, бег по ограниченной поверхности
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжок в длину с места,
<i>метание</i>	метание мешочка в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	пролезание боком в вертикальный обруч, не касаясь руками пола
<i>подвижная игра</i>	«Веселые старты», «Найди друга», «Самолеты», «Бездомный заяц»
ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. Мебель 2. Транспорт 3. Папин праздник 4. Профессии. Папина профессия
<i>перестроения</i>	перестроение в два звена с места по ориентирам,
<i>ходьба</i>	парами в колонне, «змейкой», на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в приседе, широким шагом

<i>бег</i>	в колонне «змейкой», парами, со сменой темпа
<i>ОРУ</i>	С кубиками, с обручем, с флажками, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по шнуру приставным шагом, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжки на двух ногах с продвижением в сторону, подпрыгивание вверх до касания рукой предмета
<i>метание</i>	метание мешочка в горизонтальную, в вертикальную цель, отбив мяча об пол двумя руками
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке произвольным способом, ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, подлезание под несколько реек поочередно
<i>подвижная игра</i>	«Разноцветные автомобили», «Самолеты», «Найди свой домик», «Бездомный заяц»
<i>акробатика</i>	в группировке перекаты на спине из положения лежа
МАРТ	
Темы недель	1. Мамин праздник 2. Человек. Части тела 3. Мамина профессия 4. Комнатные растения
<i>перестроения</i>	перестроение в два звена в движении по ориентирам, из колонны по одному в круг
<i>ходьба</i>	широким и мелким шагом, со сменой темпа, перешагивая через предметы
<i>бег</i>	чередование бега враспынную с бегом в колонне, со сменой темпа и направления, «змейкой»
<i>ОРУ</i>	с обручем, с мешочком, с мячом, с флажками
<i>равновесие</i>	ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, бег по наклонной доске, ходьба по скамейке, катя перед собой мяч
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжок в длину с места, перепрыгивание на двух ногах через несколько реек поочередно (h = 5-10 см)
<i>метание</i>	подбрасывание мяча двумя руками, отбив мяча об пол двумя руками, перебрасывание мяча в парах, бросок мяча двумя руками в даль
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке произвольным способом, и скатывание с приставленной к ней доски, подлезание под несколько реек поочередно
<i>подвижная игра</i>	«Сортировка. Предметы различной формы», «Стирка», «Цветок», «Пчель»
<i>акробатика</i>	в группировке перекаты на спине

АПРЕЛЬ	
Темы недель	1. Весна пришла! 2. Космос 3. Зоопарк 4. Аквариум
<i>перестроения</i>	перестроение в три звена с места по ориентирам
<i>ходьба</i>	с остановкой по сигналу, с поворотом вокруг себя, с дополнительными заданиями
<i>бег</i>	со сменой темпа и направления, «змейкой», с остановкой по сигналу, с перешагиванием через предметы
<i>ОРУ</i>	«Солнечные зайчики», с мешочком, с мячом, с ведерком
<i>равновесие</i>	ходьба по бревну, приставным шагом в сторону по скамейке
<i>прыжки</i>	на двух ногах с продвижением в сторону, перепрыгивание на двух ногах через несколько реек поочередно (h = 5-10 см), спрыгивание
<i>метание</i>	бросок мяча двумя руками сверху через сетку в даль, бросок малого мяча одной рукой вдаль через сетку, перебрасывание мяча в парах
<i>лазание</i>	подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола, лазание по гимн. стенке с перешагиванием с пролета на пролет, ползание по скамейке на четвереньках
<i>подвижная игра</i>	«Птицы и ветер», «Полет на ракете», «Найди свой цвет», «Щука»
МАЙ	
Темы недель	1. Наш город 2. Водичка, водичка 3. Насекомые 4. Цветы
<i>перестроения</i>	перестроение в три звена в движении по ориентирам, размыкание и смыкание при построениях
<i>ходьба</i>	с остановкой по сигналу, с поворотом вокруг себя, с дополнительными заданиями, с чередованием с бегом
<i>бег</i>	с дополнительным заданием, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы
<i>ОРУ</i>	с ведерком, с флажками, «Зверобика», с султанчиками
<i>равновесие</i>	по узкой рейке скамьи
<i>прыжки</i>	спрыгивание, прыжок в длину с места
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль, подбрасывание мяча
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, не касаясь руками пола,

	ползание с опорой на предплечья и колени по скамейке
<i>подвижная игра</i>	«Солнышко и дождик», «Поможем муравьям», «Цветы и пчелы», «День, ночь

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроения					*	*	*		*	*	*	*
ОРУ				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Метания	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Лазанье	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения				*								

Примерное перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. Овощи 4. Наш детский сад
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу, в колонну, в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	с выполнением упражнений, укрепляющих свод стопы, в колонне, руки на печках впереди идущего, со сменой темпа
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, со сменой темпа
<i>ОРУ</i>	Зверобика», с флажками, с мягким мячом, с короткой палочкой.
<i>равновесие</i>	ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы, ходьба по шнуру приставным шагом в сторону с предметом в руках
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, со сменой положения ног, в длину с места
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль одной рукой, катание мяча в парах в ворота, прокатывание мяча между предметами
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком
<i>подвижная игра</i>	«Подпрыгни до мяча», «Листопад», «У медведя во бору», «Наседка и цыплята»
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка вдаль, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя (гибкость).
ОКТАБРЬ	
Темы недель	1. Фрукты 2. Золотая осень 3. Лес. Дары леса. Грибы, ягоды 4. Откуда хлеб пришел. Продукты питания
<i>перестроения</i>	нахождение своего места в шеренге, в колонне, перестроение в три звена с места
<i>ходьба</i>	врассыпную, «змейкой», с выполнением дополнительных заданий
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, «змейкой», со сменой ведущего

<i>ОРУ</i>	с шишками, с большим мячом, с листочками, с обручем
<i>равновесие</i>	ходьба по ограниченной поверхности с предметом в руках, ходьба по скамейке с вытянутой ноги, руки за головой, ходьба по скамье, перешагивая через предметы,
<i>прыжки</i>	через несколько шнуров поочередно с предметом в руках, в длину с места, из обруча в обруч, через несколько реек поочередно (h = 10 см)
<i>метание</i>	катание мяча под дугу, отбив мяча об пол, катание мяча вдаль по прямой
<i>лазание</i>	ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, подлезание под дугу в группировке, не касаясь руками пола
<i>подвижная игра</i>	«Подпрыгни до предмета», «Прокати - догони», «Чье звено скорее соберется», «Мой веселый, звонкий мяч»
НОЯБРЬ	
Темы недель	1. Домашние животные 2. Перелетные птицы 3. Дикie животные 4. Я и моя семья
<i>перестроения</i>	нахождение своего места в шеренге, в колонне, перестроение в три звена в движении по ориентирам, смыкание и размыкание в колонне, в шеренге
<i>ходьба</i>	в приседе, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, со сменой ведущего, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, со сменой ведущего, в колонне с чередованием с бегом враспынную, со сменой направления, между предметами
<i>ОРУ</i>	Без предметов, с лентами, с кубиками, с флажками
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной гимнастической скамье, ходьба по скамье приставным шагом, ходьба по скамье с мешочком на голове, ходьба по шнуру, приставляя носок одной ноги к пятке другой
<i>прыжки</i>	в длину через обруч, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону, через несколько реек поочередно, прямой галоп по кругу, прыжки из глубокого приседа
<i>метание</i>	подбрасывание мяча и ловля после отбива об пол, метание малого мяча в вертикальную цель, прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений
<i>лазание</i>	подлезание под рейку (h = 40 см) на животе, подлезание под дугу в группировке боком, ползание по наклонной скамье с опорой на предплечья и колени
<i>подвижная игра</i>	«Волк и козлята», «Лиса и утки», «Зайцы и волк», догонялки с

	персонажем, «Помощники»
ДЕКАБРЬ	
Темы недель	1. Зима. Признаки зимы 2. Зимующие птицы 3. Зимние забавы 4. Новый год – веселый праздник
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса, в приседе, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, со сменой ведущего, «змейкой»
<i>бег</i>	со сменой ведущего, в колонне в чередовании с бегом врассыпную и с прыжками, с преодолением препятствий
<i>ОРУ</i>	с гантелями, с лентами, с обручами, на ковриках
<i>равновесие</i>	ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь, не уронив друг друга, кружение на месте и остановка в заданной позе, ходьба по скамье с мешочком на голове, ходьба по извилистому шнуру приставным шагом
<i>прыжки</i>	на двух ногах с зажатым между колен мешочком, из глубокого приседа в движении и до касания рукой подвешенного предмета, с продвижением вперед и в сторону через несколько линий
<i>метание</i>	метание снежков, мешочка вдаль, в горизонтальную цель одной рукой
<i>лазание</i>	перелезание с пролета на пролет гимнастических стенок, лазание по гимнастической стенке приставным способом
<i>подвижная игра</i>	«Мы мороза не боимся!», «Успей выпрыгнуть», «Два Мороза», «воробышки и автомобиль»
<i>спортивные упражнения</i>	катание друг друга на санках
ЯНВАРЬ	
Темы недель	1. Каникулы 2. Новогодние игрушки. Подарки 3. Одежда. Обувь 4. Посуда
<i>перестроения</i>	перестроение в четыре звена в движении по ориентирам, смыкание и размыкание в колонне, в шеренге, в кругу, бег врассыпную из шеренги и построение в шеренгу по сигналу
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием на укрепление свода стопы, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	со сменой ведущего, в колонне по два, с перепрыгиванием препятствий, «змейкой»

<i>ОРУ</i>	с мячом, с кубиками, без предметов «Снежинки», с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема, ходьба по извилистому шнуру с мячом над головой
<i>прыжки</i>	в длину с места, прыжок со скамьи вверх до касания руками подвешенного предмета и приземление в обозначенное место
<i>метание</i>	метание снежков, метание в вертикальную цель, перебрасывание мяча в парах
<i>лазание</i>	перелезание с пролета на пролет гимнастических стенок, пролезание под шнур (h = 50 см) боком в парах, взявшись за руки, подлезание попластунски под рейку
<i>подвижная игра</i>	«Веселые старты», «Привет, давай дружить!», «Найди свою пару», «Самолеты», «Бездомный заяц»
<i>спортивные упражнения</i>	катание на санках лежа на животе, отталкиваясь руками
ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. Мебель 2. Транспорт 3. Папин праздник 4. Профессии. Папина профессия
<i>перестроения</i>	в колонну по три с места, в движении, повороты кругом, переступая на месте
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием на укрепление свода стопы, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, «змейкой»
<i>бег</i>	со сменой направления по сигналу, «змейкой», по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу и с выполнением дополнительных заданий
<i>ОРУ</i>	С кубиками, с обручем, с флажками, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба и прыжки по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема, ходьба по скамье на носках с предметом над головой
<i>прыжки</i>	в высоту с места, прыжок со скамьи вверх до касания руками подвешенного предмета и приземление в обозначенное место, перепрыгивание нескольких реек поочередно (высота – 10-20 см)
<i>метание</i>	катание обруча, метание мешочка в цель, вдаль
<i>лазание</i>	ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, ползание по мостику-качалке с опорой на ладони и ступни
<i>подвижная игра</i>	«Веселая эстафета», «Карлики и великаны». «самолеты», «Кто быстрее»

МАРТ	
Темы недель	1. Мамин праздник 2. Мамина профессия 3. Человек. Части тела 4. Комнатные растения
<i>перестроения</i>	перестроение в четыре звена в движении по ориентирам, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием для рук и ног, с предметом в руках, с остановкой на зрительный сигнал
<i>бег</i>	чередование бега в колонне с бегом враспынную между предметами, челночный бег, длительный бег со средней скоростью
<i>ОРУ</i>	Без предметов, с короткой палочкой, с обручем, с кубиками
<i>равновесие</i>	ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием для рук, с мешочком на голове, ходьба по бревну, бег по ограниченной площади опоры
<i>прыжки</i>	в длину с места, с продвижением с зажатым в коленях мячом, с высоты в обозначенное место
<i>метание</i>	катание обруча и бег за ним, метание предметов на дальность
<i>лазание</i>	перелезание приставным шагом с пролета на пролет гимнастических стенок, пролезание под шнур (h = 50 см) боком в парах, взявшись за руки, подлезание по-пластунски под рейку
<i>подвижная игра</i>	Веселая эстафета «Мамины помощники», «Сортировка», «Кто быстрее», «Ловишки» с заданием.
АПРЕЛЬ	
Темы недель	1. Весна пришла! 2. Космос. День космонавтики 3. Мониторинг 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	повороты на месте переступанием и прыжком, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, размыкание на вытянутые руки
<i>ходьба</i>	в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу, с дополнительным заданием для ног, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	челночный бег, длительный бег со средней скоростью, с выполнением дополнительных заданий для рук
<i>ОРУ</i>	С султанчиками, ритмическая гимнастика «Божья коровка», на ковриках, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье, статическое равновесие на одной ноге, ходьба по скамье с поворотом вокруг себя и с перешагиванием через предметы

<i>прыжки</i>	в высоту с места, на двух ногах через несколько предметов поочередно, с высоты в обозначенное место, со скакалкой
<i>метание</i>	метание предметов вдаль, в горизонтальную цель, перебрасывание мяча друг другу в парах, прокатывание мяча по скамье при ходьбе по ней
<i>лазание</i>	лазание по лестнице – стремянке с перелезанием с одной стороны на другую через верх, пролезание боком в вертикальный обруч, ползание на четвереньках между предметов, катя перед собой мяч
<i>подвижная игра</i>	«Ручейки-озера», эстафета «Космическое путешествие»,
<i>спортивные упражнения</i>	скоростной бег на 30м
МАЙ	
Темы недель	1. Праздник 9 мая 2. Наш город 3. Насекомые 4. Скоро лето!
<i>перестроения</i>	повороты на месте переступанием и прыжком, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, размыкание на вытянутые руки, со сменой направления
<i>ходьба</i>	в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу, с дополнительным заданием для ног, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	челночный бег, длительный бег со средней скоростью, с выполнением дополнительных заданий
<i>ОРУ</i>	С флажками, с гантелями, в парах с обручем, с мячом
<i>равновесие</i>	статическое равновесие на одной ноге, ходьба по наклонной скамье с поворотом вокруг себя и с перешагиванием через предметы
<i>прыжки</i>	в высоту с места, на двух ногах через несколько предметов поочередно, со скакалкой
<i>метание</i>	метание предметов вдаль, отбив мяча о стену и ловля его
<i>лазание</i>	лазание по лестнице – стремянке с перелезанием с одной стороны на другую через верх, пролезание по-пластунски под скамейкой
<i>подвижная игра</i>	Эстафеты «Боевые учения», «Шахтерские», «Пчелы», элементы спортивных игр «Хоккей с мячом», «Волейбол»
<i>диагностика</i>	прыжок в длину с места, метание мешочка

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
Перестроения						*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Метания	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Лазанье		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения					*					*			

Примерное перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. Овощи. 4. Наш детский сад
<i>перестроения</i>	построение в колонну, в шеренгу, равнение, смыкание и размыкание, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	в колонне, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу
<i>бег</i>	в колонне с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, мелким и широким шагом
<i>ОРУ</i>	С маленьким мячом, с обручем, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье, перешагивая через предметы, по узкой рейке скамьи
<i>прыжки</i>	на двух ногах из обруча в обруч, с продвижением вперед между кеглями «змейкой», в длину через две палки, прыжки на месте с изменением положения ног
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах с отскоком от пола,, подбрасывание и ловля мяча, метание набивного мяча вдаль двумя руками сверху
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, лазание по гимнастической стенке одноименным способом, лазание по лестнице-стремянке с перелезанием через верхнюю планку
<i>подвижная игра</i>	Эстафеты «Собираем урожай», «Не оставайся на полу»
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, бег на выносливость, прыжок в длину с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль,
ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты 2. Осень. Признаки осени. Периоды 3. Осень в лесу. Дары леса. 4. Хлеб. Продукты питания
<i>перестроения</i>	повороты на месте прыжком и переступанием в разные стороны, расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в две колонны, в два круга

<i>ходьба</i>	в колонне в глубоком приседе, руки на поясе впереди идущего, ходьба приставным шагом вперед и в стороны, на пятках, на носках, выпадами, ходьба вперед спиной, с выполнением заданий по сигналу
<i>бег</i>	«змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия, со сменой ведущего, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу, выбрасывая прямые ноги вперед
<i>ОРУ</i>	с мячом, с гимнастической палкой, без предметов, с мешочком с песком
<i>равновесие</i>	ходьба по веревке, руки в стороны, ходьба по веревке выложенной змейкой с мешочком на голове, ходьба по буму, бег по скамье
<i>прыжки</i>	на двух ногах через малую скамейку высотой 15-20 см, прыжок в длину через ориентир, на одной ноге, перепрыгивая из обруча в обруч
<i>метание</i>	отбив мяча двумя и одной рукой, бросок мяча в стену и ловля его после отскока от пола, перекачивание набивного мяча по полу в парах
<i>лазание</i>	подлезание под рейки, пролезание под скамьей по-пластунски, ползание по наклонной скамье с опорой на колени и предплечья
<i>подвижная игра</i>	«Выше ноги от земли», «Магазин игрушек», «Тропинка», «Мяч – водящему», эстафета с прыжками
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой, не отпуская его далеко, обвод мяча ногой вокруг предметов, выполнение паса и прием мяча ногой стоя на месте, бег с ведением мяча ногой
НОЯБРЬ	
Темы недель	1. Домашние животные 2. Перелетные птицы 3. Дикie животные 4. Я и моя семья
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в одну шеренгу, повороты на месте, перестроение в колонну по три, по четыре в движении, расхождение из колонны по одному в разные стороны, выполнение поворотов на углах в движении
<i>ходьба</i>	на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, положив руки на плечи впереди идущему, ходьба нагнувшись, обхватив руками голень, в колонне спиной вперед, в колонне по два со сменой мест в парах по сигналу
<i>бег</i>	противоходом, с ускорением, с остановкой и принятием позы по сигналу, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, чередование бега враспынную с бегом в колонне по два, бег семенящим шагом чередуя с прыжками на одной ноге
<i>ОРУ</i>	с маленьким мячом, аэробика без предметов, с гимнастической палкой, с кубиками

<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине, выполняя приседания на каждый шаг, бег по скамье на конце соскок в обозначенное место, ходьба приставным шагом по извилистому канату
<i>прыжки</i>	на двух ногах через малую скамейку высотой 15-20 см, через шнуры правым и левым боком на двух ногах, со сменой положения ног, через предметы, чередуя прыжок на двух ногах с прыжком на одной ноге, продвигаясь вперед, выпрыгивание из приседа до касания руками подвешенного предмета
<i>метание</i>	отбив мяча одной рукой, бросок мяча в стену и ловля его, катание набивного мяча по полу в цель, перебрасывание мяча в парах из разных исходных положений
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч, лазание по шведской стенке с переходом с пролета на пролет и скатыванием по наклонной доске, лазание по шведской стенке разноименным способом
<i>подвижная игра</i>	«Волк во рву», «Лиса и утки», «Зайцы и волк», «Волшебные превращения»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: бег с ведением мяча ногой, забивание мяча в ворота после разбега, пас мяча стоя по кругу
ДЕКАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Начало зимы. Зимние виды спорта 2. Зимующие птицы Кузбасса 3. Природа и животные Севера 4. Новогодний праздник
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в одну шеренгу, в две колонны, соблюдение дистанции и интервала
<i>ходьба</i>	на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, положив руки на плечи впереди идущему, с выполнением дополнительных заданий для рук, с поворотом кругом по сигналу
<i>бег</i>	противоходом, с ускорением, с препятствиями, по наклонной доске, медленный бег, чередующийся с прыжками, с прямыми ногами вперед, в стороны
<i>ОРУ</i>	С маленьким мячом, аэробика «Снежинки», с гимнастической палкой, с кубиками
<i>равновесие</i>	бег по гимнастическому буму, бег по скамье на конце соскок в обозначенное место, ходьба по скамье с отбивом мяча о пол справа и слева от скамьи и ловлей его двумя руками, статическое равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по скамье с поворотом кругом
<i>прыжки</i>	на двух ногах с мешочком между колен с продвижением, прыжки в высоту и в длину с места, в высоту с разбега, выпрыгивание на скамью и

	спрыгивание с нее
<i>метание</i>	отбив мяча одной рукой, метание предмета вдаль одной рукой, перебрасывание мяча через сетку разными способами, перекатывание обруча в парах
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, ползание по скамье, подтягиваясь на руках
<i>подвижная игра</i>	«Два мороза», «Снегопад», «Чье звено скорее соберется», «Волшебные превращения», зимние эстафеты
<i>спортивные упражнения</i>	катание на санках, лежа на животе, отталкиваясь руками, катание на санках в парах, катание на санках сидя, отталкиваясь ногами
ЯНВАРЬ	
Темы недель	1. Каникулы 2. Рождество 3. Зимние забавы 4. Комнатные растения
<i>перестроения</i>	перестроение в одну, две, три, четыре колонны, построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны
<i>ходьба</i>	имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба с перекатом с пятки на носок, с поворотом прыжком по сигналу, с выполнением упражнений укрепляющих свод стопы
<i>бег</i>	в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу. с высоким подниманием колен, скрестным шагом, со сменой направления по сигналу, со сменой направляющего, змейкой
<i>ОРУ</i>	с мячом, без предметов на ковриках, с гимнастической палкой, с веревкой
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастическому буму, перекладывая малый мяч из руки в руку над головой и за спиной, ходьба по узкой рейке скамьи, раскладывая и собирая мелкие предметы, бег по скамье и спрыгивание в обозначенное место
<i>прыжки</i>	в высоту с разбега, в длину с места через ориентир, запрыгивание на скамью и спрыгивание, перепрыгивание на двух ногах через малую скамью
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах в движении, перебрасывание набивного мяча стоя в парах, метание малого мяча в вертикальную цель
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту пролезание в вертикальный обруч
<i>подвижная игра</i>	«Найди пару по цвету», «Ловишки с ленточками», «Мороз – красный нос», эстафеты с мячом

<i>спортивные упражнения</i>	Ведение баскетбольного мяча одной рукой по прямой, бросок мяча в баскетбольную корзину
ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. Мебель. Квартира 2. Транспорт. От телеги до космического корабля 3. День защитника Отечества 4. Время. Части суток
<i>перестроения</i>	перестроение в две шеренги по расчету, в три колонны, в шеренгу со сменой места по сигналу, в колонну и в шеренгу по диагонали, равнение в колонне, расчет на 1-2 в движении
<i>ходьба</i>	в колонне, по сигналу принять упор лежа, ходьба колонной широкой и узкой змейкой, выпадами, спиной вперед, чередование ходьбы со статическим равновесием на одной ноге, с выполнением различных упражнений для ног
<i>бег</i>	в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу, бег змейкой с остановкой в упор лежа по сигналу, бег враспынную между предметами в чередовании с бегом в колонне
<i>ОРУ</i>	Аэробика с мячом, с обручем, с гантелями, с массажными мячиками
<i>равновесие</i>	бег по гимнастическому буму, ходьба по узкой рейке скамьи в чередовании с равновесием на одной ноге, бег с остановкой по сигналу и принятием заданной позы
<i>прыжки</i>	в длину с разбега, на короткой скакалке, через шнуры боком, на одной ноге
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах стоя на скамейках, перебрасывание набивного мяча стоя в парах, перебрасывание мяча в парах через сетку разными способами, катание обруча в заданном направлении и бег за ним
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	«Найди друга», «Будь внимателен», «День-ночь», эстафета «Будем сильными расти»
<i>спортивные упражнения</i>	Ведение баскетбольного мяча с последующим броском его в корзину
МАРТ	

Темы недель	1. Начало весны. Мамин праздник. 2. Профессии мам 3. Человек. Части тела 4. Бытовая техника
<i>перестроения</i>	перестроение в один и два круга, в три и четыре колонны, построение в шеренгу и колонну по диагонали, со сменой места по сигналу, повороты на месте
<i>ходьба</i>	ходьба в сочетании с имитационной ходьбой, с дополнительным заданием для рук, в сочетании с ходьбой скрестным шагом вперед в сторону
<i>бег</i>	змейкой, ускоряя и замедляя шаг, с высоким подниманием колен, со сменой направления, спиной вперед, бег на носках с остановкой по сигналу
<i>ОРУ</i>	с мячом, на ковриках «Здоровая спина», со шнуром, с обручем
<i>равновесие</i>	бег по скамье со спрыгиванием в обозначенное место, статическое равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по узкой рейке скамьи на носках
<i>прыжки</i>	в длину с разбега, прыжки с обруч, как со скакалкой, прыжок в высоту с разбега по скамейке
<i>метание</i>	катание обруча в заданном направлении и бег за ним, бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, перебрасывание мяча в парах через сетку, подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, метание в движущуюся мишень
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по веревочной лестнице, ползание по-пластунски
<i>подвижная игра</i>	Эстафета «Мамины помощники», «Пилоты», «Волшебные превращения», «Самый умный».
<i>спортивные упражнения</i>	Элементы игры хоккей с мячом. Ведение мяча клюшкой между предметами
АПРЕЛЬ	
Темы недель	1. Признаки весны 2. Космос. День космонавтики 3. Мониторинг 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	перестроение в 1-4 колонны на месте и в движении, повороты на месте, расчет на 1-3 и перестроение по расчету
<i>ходьба</i>	пружинистый шаг с носка, ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, приставным шагом, в приседе и на носках ,держась за пояс впереди идущего

<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, со сменой ведущего, со сменой направления по сигналу, бег подскоком, приставным шагом вперед, в стороны, в чередовании с бегом враспынную
<i>ОРУ</i>	аэробика с гимнастической палкой, в парах, с мячом, с мешочками с песком
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье со спрыгиванием в обозначенное место, ходьба по бревну приставным шагом, перешагивая через предметы
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту через шнур (h = 30-50 см), впрыгивание на скамью и спрыгивание с нее, прыжки со сменой положения ног, прыжки через скакалку
<i>метание</i>	бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, бросок мяча в баскетбольную корзину, подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, перебрасывание мяча в парах с продвижением вперед
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	«Ручейки-озера», «Совушка», эстафеты «Виды спорта» (Хоккей. Баскетбол. Футбол)
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой, передача точного паса с места и с движения, забивание мяча в ворота с места. Элементы хоккея: пас в паре
МАЙ	
Темы недель	1. Мониторинг 2. Наш край родной в годы ВОВ 3. Кемерово – любимый город 4. Насекомые
<i>перестроения</i>	построение в две колонны парами, размыкание из одной колонны в три колонны приставным шагом в сторону, перестроение парами в два круга
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне по два с перестроением в колонну по одному и наоборот по сигналу, ходьба с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы стопы
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, со сменой ведущего, со сменой направления по сигналу, челночный бег, бег спиной вперед
<i>ОРУ</i>	Аэробика «Божья коровка», в парах на ковриках, с обручем
<i>равновесие</i>	прыжки на двух ногах по скамье со спрыгиванием в обозначенное место, выполнение упражнений стоя на скамье
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту с разбега через шнур (h = 30-50 см), в длину с разбега, прыжки через скакалку
<i>метание</i>	бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, бросок мяча в

	баскетбольную корзину, отбив мяча одной рукой в движении
<i>лазание</i>	лазание по канату, по шесту, лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	эстафета с бегом, эстафета «Шахтерская», «Пустое место»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой, передача точного паса с места и с движения, забивание мяча в ворота с разбега
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, бег на выносливость, прыжок в длину с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроения						*	*	*	*	*	*	*
ОРУ			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Метания	*		*			*		*	*	*		*
Лазанье			*	*		*	*	*	*	*	*	*
Равновесие	*		*	*		*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*		*	*		*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения					*							

Примерное перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. Деревья и кустарники Кемеровской области 4. Наш детский сад. Игрушки
<i>перестроения</i>	построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, повороты на месте, перестроение в колонну по два, по три в движении
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне с заданием на движение рук, ходьба гимнастическим шагом, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с расхождением в рассыпную
<i>бег</i>	со сменой ведущего, со сменой направления по сигналу, челночный бег
<i>ОРУ</i>	С мячом, без предметов, с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	выполнение упражнений стоя на скамье, ходьба по бревну приставным шагом с предметом в руках, ходьба с преодолением препятствий
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту, в длину с места, перепрыгивание через предметы на двух ногах
<i>метание</i>	бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, метание мешочка вдаль, перебрасывание мяча в парах через сетку
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, подлезание под рейки произвольным способом
<i>подвижная игра</i>	«Совушка», «Мы веселые ребята», «Удочка»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль, бег на выносливость
ОКТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты. Овощи 2. Признаки, периоды осени 3. Дары осени. Грибы. Ягоды 4. Откуда хлеб пришел. Продукты питания
	построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, повороты на месте, перестроение в колонну по два, по

<i>перестроения</i>	три в движении
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой направления по сигналу, ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом с приседанием, широкими выпадами, спиной вперед, с выполнением упражнений, укрепляющих свод стопы, с остановкой по сигналу
<i>бег</i>	со сменой темпа, перепрыгивая через предметы, змейкой, со сменой направления, семенящий бег в чередовании с бегом широким шагом
<i>ОРУ</i>	С маленьким мячом, с листочками, без предметов, с обручем
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед, ходьба по узкой рейке скамьи с мешочком на голове, с мешочком на голове сесть на пол и встать без помощи рук
<i>прыжки</i>	выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед, запрыгивание на скамью и спрыгивание, прыжок в высоту с места
<i>метание</i>	переброска мяча в парах, стоя на скамейках, бросок мяча вдаль из положения сидя, лежа на спине, метание мешочка в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	ползание на низких четвереньках по наклонной скамье, вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, ползание по скамье на животе вперед и назад при помощи рук
<i>подвижная игра</i>	«Погрузка арбузов», эстафета «Собираем урожай», «Медведь и дети», «Покажи фигуру»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с движения, перебрасывание мяча в парах способом – от груди, продвигаясь вперед
НОЯБРЬ	
Темы недель	1. Великие стихии планеты Земля. Воздух 2. Перелетные птицы 3. Предзимье. Животные Кузбасса готовятся к зиме. 4. Я и мое имя
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2, перестроение в две шеренги, в два круга, размыкание и смыкание с сохранением интервала и дистанции, перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой направления по сигналу, ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка, ходьба в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу упражнений, укрепляющих свод стопы, с остановкой по сигналу
<i>бег</i>	бег с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, на носках, парами со сменой мест по сигналу, по кругу, взявшись за руки с остановкой по сигналу

<i>ОРУ</i>	С гимнастической палкой, с лентами, без предметов, с мячом
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи приставным шагом, равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по бревну с предметом в руках, выполняя приседания
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту через планку с разбега, прыжки из обруча в обруч, приподнятые над полом на высоту 20 см, прыжок в длину с места через ориентир
<i>метание</i>	отбивание мяча двумя руками, стоя на скамье, бросок мяча вдаль из положения сидя, лежа на спине, перекачивание и перебрасывание набивного мяча в парах
<i>лазание</i>	вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, пролезание в горизонтальный обруч снизу и сверху, ползание по скамье назад на четвереньках
<i>подвижная игра</i>	«Птицы на дереве», «Ветерок», «Зайцы в огороде», игра с мячом «Имена»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча одной рукой, огибая предметы и забрасывание мяча в баскетбольную корзину с движения, перебрасывание мяча в парах способом – от груди с отскоком от пола, продвигаясь вперед
ДЕКАБРЬ	
Темы недель	1. Зима. Зимние виды спорта 2. Зимующие птицы Кузбасса 3. Природа и животные Севера 4. Новый год шагает по планете
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой темпа и направления по сигналу, ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса, чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную («чья пара скорей найдет друг друга»), ходьба в чередовании с прыжками на месте
<i>бег</i>	со сменой ведущего и в чередовании с бегом враспынную, чередование бега в парах с бегом враспынную, бег в чередовании с прыжками в движении
<i>ОРУ</i>	Аэробика «Снежинки», с лентами, с гимнастической палкой, с мячом
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с предметом в руках, выполняя приседания, ходьба по доске, сходясь при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга, статическое равновесие на носках с закрытыми глазами
	со сменой положения ног, с поворотом вокруг себя, спрыгивание, впрыгивание на куб высотой 30 см с разбега в три шага, прыжки по

<i>прыжки</i>	скамье, прыжок в высоту через планку с места
<i>метание</i>	перебрасывание набивного мяча в парах, бросание мяча вверх и ловля его, отбивание мяча о пол одной рукой в движении
<i>лазание</i>	вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, спуск, удерживаясь только руками, лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	«Мороз– красный нос», эстафета «Зимние виды спорта», «Медведи на льдине», «Птицы и метель»
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием на месте и в движении
ЯНВАРЬ	
Темы недель	1. Каникулы 2. Рождество 3. Знакомство с русской культурой. Народная игрушка
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой темпа и направления по сигналу, ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса, чередование ходьбы в колонне по три с ходьбой врассыпную («чья тройка скорее соберется»), ходьба в чередовании с прыжками на месте, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	со сменой ведущего, чередование бега в парах с бегом врассыпную, бег в чередовании с прыжками в движении, пробегание под вращающейся скакалкой
<i>ОРУ</i>	с малым мячом, с султанчиками, без предметов, с обручем
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с поворотом кругом и со сменой направления, ходьба по скамье, сходясь при встрече и расходясь, статическое равновесие на носках с закрытыми глазами, перешагивание с куба на куб разной высоты, ходьба по скамье спиной вперед
<i>прыжки</i>	с продвижением с зажатым коленями мячом, прыжки по скамье и спрыгивание через планку, прыжки на двух ногах боком через несколько реек поочередно, прыжки через скакалку
<i>метание</i>	отбивание мяча о пол одной рукой в движении, катание мяча в цель, метание в горизонтальную цель, вдаль
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, спуск, удерживаясь только руками, лазание по веревочной лестнице, по шесту

<i>подвижная игра</i>	Эстафета «Ряженые», «Мяч по кругу», «Волшебные превращения»
-----------------------	-------------------------------------------------------------

ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. Дом. Изба. Мебель 2. Транспорт 3. Богатыри земли русской 4. Время. Единицы измерения времени
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях, повороты на месте
<i>ходьба</i>	чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, ходьба с преодолением препятствий, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с предметом в руках и со сменой положения рук, в приседе, держась за пояс впереди идущего
<i>бег</i>	с остановкой по сигналу, с предметом в руках и со сменой положения рук, чередование бега в колонне с бегом на месте и с боковым галопом, бег под вращающейся скакалкой
<i>ОРУ</i>	С гантелями, с обручем, без предметов, с мячом
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с поворотом кругом и со сменой направления, ходьба по мостику-качалке, сходясь при встрече и расходясь, перешагивание со скамьи на скамью разной высоты, ходьба по скамье спиной вперед
<i>прыжки</i>	прыжки по скамье и спрыгивание через планку, прыжки на двух ногах боком через несколько реек поочередно, прыжки через скакалку, прыжки в высоту с разбега с касанием головой подвешенного предмета
<i>метание</i>	отбивание мяча о пол одной рукой в движении, метание одной рукой вдаль, бросок мяча двумя руками сверху вдаль через сетку
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке разноименным способом со сменой темпа, лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	«Пустое место», «Кто больше за 10 секунд», «Поезд», «Петушьи бои», перетягивание каната
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием в движении, ходьба по извилистой лыжне, подъем «лесенкой» на горку и спуск с нее, скольжение на двух ногах после разбега, бег на перегонки в парах
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием в движении, ходьба по извилистой лыжне, подъем «лесенкой» на горку
МАРТ	

Темы недель	1. Праздник 8 марта. Женские профессии 2. Великие стихии планеты Земля. Вода 3. Человек. Наше тело. Гигиена 4. Наши помощники (бытовая техника)
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение в шеренги по расчету, соблюдение дистанции при передвижениях, повороты на месте, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	змейкой, с поворотом кругом по сигналу, в приседе, на носках, держась за пояс впереди идущего, с остановкой и принятием заданной позы, широким и мелким шагом, скрестным шагом
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, бег по лестничной клетке вверх и вниз, челночный бег
<i>ОРУ</i>	С гантелями, с мячом, с обручем, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с перешагиванием предметов равновесие на одной ноге после кружения, «лодочка», лежа поперек скамьи
<i>прыжки</i>	ходьба по скамье и спрыгивание спиной вперед, прыжки на одной ноге по ограниченной площади, прыжки через скакалку, прыжки в высоту с разбега с касанием головой подвешенного предмета, в длину с разбега
<i>метание</i>	метание одной рукой вдаль, бросок мяча двумя руками сверху вдаль через сетку
<i>лазание</i>	ползание по скамье на спине, отталкиваясь руками, лазание по гимнастической стенке разноименным способом со сменой темпа, лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	эстафета «Мамины помощники», «Ручейки-озера», «Удочка», «Самый умный»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой и с изменением направления, передача паса на месте, забивание мяча в ворота с места
АПРЕЛЬ	
Темы недель	1. Начало весны. Растительный и животный мир 2. День космонавтики. Вселенная. Солнечная система 3. Мониторинг 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	перестроение в колонну по четыре расхождением из одной колонны, соблюдение дистанции и интервала при перестроении, повороты на месте прыжком
<i>ходьба</i>	с остановкой и принятием заданной позы, широким и мелким шагом, скрестным шагом, ходьба спиной вперед, с предметом в руках и с дополнительным заданием для рук

<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, бег по лестничной клетке вверх и вниз, челночный бег, бег с ускорением, в чередовании с широким и мелким шагом
<i>ОРУ</i>	Без предметов в движении, с мешочком с песком, аэробика с мячом
<i>равновесие</i>	ходьба по бревну с дополнительным заданием для рук, равновесие на одной ноге после кружения, стоя на скамье, «лодочка», лежа поперек скамьи, ловля мяча, стоя на степе
<i>прыжки</i>	прыжки через скакалку, через обруч, перепрыгивание через предметы поочередно, прыжки со смещением ног в стороны с продвижением через шнур
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах во время бега, бросок набивного мяча вдаль
<i>лазание</i>	лазание по веревочной лестнице, по канату, пролезание по-пластунски под дуги, вис на гимнастической стенке с подъемом ног
<i>подвижная игра</i>	эстафета с преодолением препятствий, эстафета с мячом, «Пустое место»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой и с изменением направления, передача паса на месте и в движении, забивание мяча в ворота с разбега, игра в футбол по упрощенным правилам в одни ворота
<i>диагностика</i>	Прыжок в длину с места, метание медбола, метание мешочка с песком
МАЙ	
Темы недель	1. Мониторинг 2. Наша малая Родина 3. Великие стихии планеты Земля. Земля (почва) 4. Здравствуй, школа!
<i>перестроения</i>	равнение в шеренге, перестроение в колонну по два в движении, повороты на месте
<i>ходьба</i>	чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, ходьба с преодолением препятствий, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с предметом в руках и со сменой положения рук
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, челночный бег, бег с ускорением на 30 м, со сменой темпа и направления
<i>ОРУ</i>	Без предметов, детская йога, стретчинг, без предметов
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук, равновесие на одной ноге после кружения, стоя на скамье
<i>прыжки</i>	прыжки через скакалку, в высоту и в длину с места
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах во время бега, бросок набивного мяча вдаль, метание мешочка вдаль

<i>лазание</i>	лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	«Бездомный заяц», «Караси и щука», «Двойки, тройки, четверки...», «На месте замри», «Волк в канаве»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: игра в футбол по упрощенным правилам, в одни ворота
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, бег на выносливость 350 м