

Индивидуальный предприниматель  
Питькова Оксана Александровна  
Детский сад «Радость моя»

---

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
детского сада «Радость моя»  
Протокол № 1/20 от « 28 » 08 20 20 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель  
детского сада «Радость моя»  
О.А. Питькова  
Приказ № 1/20 от « 28 » 08 20 20 г.



**Рабочая программа**  
**«Физическая культура для детей от 2 до 7 лет,**  
**оздоровление и развитие их двигательной активности»**  
инструктора по физической культуре  
Догубовой Т.В.

## Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы .....	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Характеристика развития детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) .....	5
2.2. Характеристика развития детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) .....	5
2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	6
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	10
3.2. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников .....	12
3.3. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности .....	14
3.4. Организация летней оздоровительной работы в ДОО .....	16
3.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников .....	19
3.6. Характеристика РППС физкультурно-оздоровительной направленности .....	20
Литература .....	24
Приложения .....	25

## I. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию Т.В. Догубовой «Физическая культура для детей от 2 до 7 лет, оздоровление и развитие их двигательной активности» является составной частью образовательной программы дошкольного образования детского сада «Радость моя».

На современном этапе развития общества значительно усилилось внимание к формированию у детей привычки к ЗОЖ, обеспечению их физической и психологической безопасности, эмоциональному благополучию. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Физическая культура как род деятельности представлена рациональными формами **двигательной деятельности**. Причем в физическую культуру входят не любые, а именно наиболее рациональные формы двигательной деятельности, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья у детей.

С раннего детства необходимо уделять достаточное внимание формированию навыка правильной осанки, развитию двигательных умений и навыков, координации движений, таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, предпосылок к ведению здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т. п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Именно поэтому **целью** программы физического развития детей 2 –7 лет является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «**Физическое развитие**» и направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение 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 (далее — ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты представлены в виде **целевых ориентиров** детей раннего возраста и на этапе завершения дошкольного образования:

### **Целевые ориентиры на этапе завершения раннего возраста:**

Ребенок (дети):

- сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.
- ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- умеют ползать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

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

Ребенок (у ребенка):

- имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) 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;
- умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа;
- усвоил основные культурно-гигиенические навыки;
- умеет регулировать состояние здоровья приемами оздоровления;

- следит за правильной осанкой;
- уверенно выполняет ритмические упражнения на степ-опоре;
- участвует в играх с элементами спорта.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Характеристика развития детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет)**

Ранний возраст — это период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста является важным условием их полноценного развития, а правильно организованное физическое развитие способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Отличительные особенности раннего возраста:

- темпы роста и физического развития по сравнению с младенческим возрастом несколько снижаются;
- интенсивно созревают сенсорные и моторные зоны коры головного мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития;
- увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность;
- становится дольше период активного бодрствования (увеличивается до 4—4,5 часов);
- организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды; — ребенок в достаточной степени овладевает основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание), а также действиями с предметами;
- овладевает элементарными гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- активно интересуется окружающим миром, наблюдает, задает вопросы;
- закладываются основы наглядно-образного мышления.

#### **Особенности развития моторики детей раннего возраста**

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. На третьем году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице.

### **2.2. Характеристика развития детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и

подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

### **Особенности развития моторики детей дошкольного возраста**

#### **Младший дошкольный возраст**

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями, формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

#### **Средний дошкольный возраст**

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

#### **Старший дошкольный возраст**

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

## **2.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников**

### **Вторая группа раннего возраста**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности:**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - 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.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
  - знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;
  - развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;
  - развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

### **Младшая группа**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности:**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - 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.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
  - поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
  - воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
  - развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
  - знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

— развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

— развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

— развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

— развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

### **Средняя группа (дети пятого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

##### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

— 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.

##### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

— создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;

— продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;

— расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;

— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

##### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

— развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;

— обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;

— развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;

— совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);

— развивать у детей умение бегать легко и ритмично;

- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;
- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;
- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;
- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

### **Старшая группа (дети шестого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - 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.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
  - воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
  - закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;
  - обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;
  - развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
  - развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);
  - закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;

— обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

— закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);

— совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;

— побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);

— обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

— способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;

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

### **Подготовительная к школе группа (дети седьмого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— 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.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

— воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

— совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;

— учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

3. Приобщение детей к физической культуре:

— совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;

— развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;

— закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;

— упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);

— развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);

— совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и. п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);

- совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
- развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;
- обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;
- формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;
- совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;
- развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Срок реализации программы – 5 лет. Программа ориентирована на ранний и дошкольный возраст воспитанников (с 2 до 7 лет).

Программа реализуется в образовательной области **«Физическое развитие»**, в **обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений** через организацию различных форм детской деятельности:

- непосредственно образовательная деятельность (*двигательная*) (фронтальные, сюжетные, игры-путешествия),
- самостоятельная двигательная активность детей,
- активный отдых (детский туризм, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья),
- физкультурная оздоровительно-развивающая работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, физические упражнения, способствующие развитию самостоятельности: приемы «преодоления»),
- двигательные оздоровительные физкультминутки,
- самомассаж,
- гимнастика-побудка с комплексом закаливающих мероприятий.

#### Учебный план

Группы	Количество непосредственно образовательной деятельности в неделю	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	2	1	1
Младшая группа (3-4 года)	2	1	1
Средняя группа (4-5 лет)	3	2	1
Старшая группа (5-6 лет)	3	2	1
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	3	2	1

Часть, формируемая участниками образовательных отношений реализует направления оздоровительной работы:

- закаливание по системе природного оздоровления;
- дыхательная и звуковая логопедическая гимнастика (по - Стрельниковой А. «Парадоксальная дыхательная гимнастика»);
- упражнения для формирования коррекции осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;
- психогимнастика (по - Чистяковой);
- игровые зарядки (по - Кряжевой) для коррекции эмоциональной сферы ребенка;
- мышечная релаксация (по - Джекобсону).

В рабочей программе используются лишь приемлемые методики для условий ДОО.

#### **Парадоксальная дыхательная гимнастика по - Стрельниковой.**

Предлагаемая уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой несколько десятилетий назад, эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействуют на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово и лимфо-снабжения, устранению местных застойных явлений;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Дыхательная гимнастика по-Стрельниковой способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием

В дыхательной гимнастике так называемые динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи часто делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

### **Закаливание по системе природного оздоровления**

Закаливание - это система закаливающих мероприятий в ритме дня, а не только одна закаливающая процедура. Этот процесс, закладывающий на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности, предполагающий использование воздействия холодом с целью тренировки всех защитных механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды: воздуха или воды. Закаливание повышает устойчивость холоду, является могучим средством, обеспечивающим нормальное развитие ребенка, поэтому в ритме жизни дошкольника должно занять прочное место.

Независимо от форм и методов закаливания необходимо соблюдать его основные принципы:

- постепенность;
- непрерывность;
- индивидуальный подход;
- положительное эмоциональное отношение ребенка к процедуре;
- благоприятные гигиенические условия.

Если ребенок по какой-либо причине, в том числе по болезни, не посещал детский сад, то первое время по возвращении он получает более слабые холодовые нагрузки.

Щадящий вариант закаливания по системе природного оздоровления:

Подготовка к этому виду закаливания начинается с младшего дошкольного возраста.

### **Босохождение:**

Начинают проводить с детьми младшего дошкольного возраста, начиная с 5 минут и доводя до 20 минут за один раз, температура воздуха 21-24 градуса С.

### **Пульсирующий микроклимат:**

Разница температур в проветренных помещениях 5-7 градусов С. Легкий бег до 15 сек. Через 3-4 недели разница температур доходит до 10-12 градусов С, с бега переходят на быструю ходьбу до 20 сек., хождение по мокрым дорожкам выполняется после воздушных ванн.

### **Обширное умывание:**

Начинают проводить с младшего дошкольного возраста, ребенок открывает кран с водой, мочит правую ладонку и проводит ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, произносит « раз », то же - левой рукой, затем мочит обе ладонки, положив их сзади на шею, и проводит ими одновременно к подбородку, произнося « раз », далее - круговое движение, умывая лицо, ополоснуть и « отжать » руки, постепенное количество обмываний может увеличиваться до 2-3, в старшем возрасте дети просто старательно обливаются водой из под крана.

### **Воздушные ванны:**

Температура воздуха 21-24 градуса С, начиная с 5 мин, доведя постепенно длительность процедуры до 1 часа.

**Дозированная ходьба:**

Ходьба - универсальное физическое упражнение. Она может использоваться в самостоятельных занятиях всеми людьми (любого возраста, пола, физической подготовки и состояния здоровья).

Наблюдения показывают, что уже 4-х - 5-и летние дети без ущерба для здоровья могут проходить 5 км и более, делая короткие (1-2 мин) остановки через каждые 500 м. При этом скорость их ходьбы достигает 3-3,5 км/час, такая ходьба оказывает значительное влияние на организм. Систематические занятия ею позволяют человеку на долгие годы сохранить хорошее здоровье, высокую работоспособность, ясность и остроту ума.

Большое значение во время зимней прогулки имеет правильное дыхание. Выйдя на улицу, важно сразу же заставить себя дышать через нос. Через носовую полость в организм проникает меньше воздуха, чем через рот. Поэтому, чтобы не появилась отдышка, ходьба вначале должна быть медленной. Постепенно носоглотка начинает пропускать большой поток воздуха, что позволит увеличить темп ходьбы. Выдыхать воздух тоже лучше через нос. Выдох при ритмической ходьбе должен быть в 2-3 раза длиннее вдоха. Вдох делается на 2 шага, выдох на 4-6 шагов.

Постепенно длительность ходьбы увеличивается, темп возрастает, количество остановок уменьшается.

**Релаксационные упражнения** — специальные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения деятельности и стимуляции естественной речи.

**Психогимнастика** связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

**Технологическая модель планирования двигательной деятельности по физическому развитию дошкольников на неделю**

	Утро	Прогулка	Вечер
<b>Младший и средний дошкольный возраст</b>			
<b>П о н е д е л ь н и к</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Работа над ОВД. Профилактика плоскостопия	Физические упражнения (равновесие). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижные игры. Физические упражнения со скакалкой (на полу).

<b>В то р н и к</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (прыжки). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.
<b>С ре да</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижная игра, физические упражнения. Релаксация.	Физические упражнения (метание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Один раз в месяц — физкультурный досуг. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. Подвижная игра.
<b>Ч ет ве рг</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (ловкость). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с мячами, мешочками. Подвижная игра.
<b>П т н и ц а</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижные игры, упражнения.	Подвижные игры. Физические упражнения (лазание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижная игра, физические упражнения.
<b>Старший дошкольный возраст</b>			
<b>П не де л ь н и к</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Работа над ОВД. Релаксация.	Физические упражнения (равновесие). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Спортивные игры. Физические упражнения со скакалкой.
<b>В то р н и к</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (прыжки). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с палками. Спортивная игра.

<b>Среда</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Подвижная игра, физические упражнения. Релаксация.	Физические упражнения (метание).	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Один раз в месяц — физкультурный досуг. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. Подвижная игра.
<b>Четверг</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Релаксация.	Физические упражнения (ловкость). Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Физические упражнения с мячами, мешочками. Подвижная игра.
<b>Пятница</b>	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Спортивные игры, упражнения.	Спортивные игры	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. Подвижная игра, физические упражнения.

### 3.2 Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях программы физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах. Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями. Задача педагогов — организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;

- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование.

### **3.3 Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности**

Культурно-досуговая деятельность — важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях детского сада «Радость моя».

В общепринятом понимании, досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей. Побудительным моментом для него являются культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, туризме, различного рода игровых занятиях. При этом досуговая деятельность должна являться результатом свободного выбора занятий и быть продиктована внутренней потребностью человека. Культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности организуется в различных формах, самыми распространенными из которых являются:

- физкультурный досуг — занятие, входящее в Программу, подводящее промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (ориентировочно — за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;

— физкультурный праздник — день торжества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;

— развлечение на спортивную тематику — соревнование или показательное выступление спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах ДОО, так и в ходе экскурсий в спортивные школы, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

### **3.4 Организация летней оздоровительной работы в ДОО**

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со свойственными только ему специфичными подходами к организации, планированию и реализации целей и задач «педагогике лета». В отличие от других уровней общего образования, дошкольное предполагает решение ряда образовательных задач в период летних каникул, так как в это время дети посещают детский сад и, соответственно, получают комплекс педагогических услуг. Не менее важна и оздоровительная составляющая деятельности персонала ДОО: проведение закаляющих мероприятий, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, использование естественных природных факторов для укрепления здоровья дошкольников. Интеграция образовательных и оздоровительных задач, таким образом, должна стать основой планирования работы по физическому развитию дошкольников в летний период.

Многообразные ресурсы летнего оздоровительного периода можно условно разделить на две большие группы: природные и социальные. К природным относят характерные особенности летней погоды, состояние объектов неживой природы, период роста и развития представителей флоры и фауны окружающего мира живой природы. К социальным — определение лета как периода отдыха от обязательной в течение календарного года нагрузки (для взрослых — рабочей, для детей — образовательной). Соединение природной и социальной составляющих позволяет говорить о лете как специфичном времени в жизни ребенка, которое, соответственно, должно быть.

#### **Природно-оздоровительные ресурсы.**

Состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период, в первую очередь, как оздоровительный. Солнце, воздух и вода — эффективные средства организации закаляющих процедур и лечебно-профилактических оздоровительных мероприятий с дошкольниками. К ним относят:

- солнечные и воздушные ванны в сочетании с оптимальным питьевым режимом;
- водные процедуры на открытом воздухе;
- активные физические упражнения на улице;
- сон на проветриваемых верандах;
- аэрация помещения во время сна;
- дополнительные гигиенические процедуры (мытьё ног, рук по локоть, шей после прогулки);
- организация второго завтрака во время утренней прогулки и др.

Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов летом необходимо увеличить время пребывания детей на свежем воздухе до максимального: 8–8,5 часов в день. Летом предусматривается:

- прием детей на улице до завтрака;

- организация различных видов детской деятельности и максимального количества педагогических мероприятий на игровых и спортивных площадках территории детского сада;
- дополнительная прогулка вечером после ужина, в процессе которой родители (лица, их заменяющие) забирают детей домой и пр.

Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию двигательной активности дошкольников, для повышения которой необходимо предусмотреть:

- использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;
- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;
- использование летних видов спортивных игр и упражнений;
- организацию длительных пеших прогулок и туристических походов;
- проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т.д.);
- организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков.

Целевые прогулки, экскурсии, походы по территории и за пределы территории детского сада в летний период должны быть построены на интеграции двигательной и познавательной деятельности, в ходе проведения которых в едином комплексе решаются оздоровительные, познавательные задачи, совершенствуются физические качества и двигательные навыки дошкольников, удовлетворяется потребность детей в общении с взрослыми и сверстниками, развиваются познавательно-исследовательские качества детей. Для правильной организации активного отдыха необходимо в обязательном порядке планировать мероприятия по предупреждению детского травматизма. Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, удивительной, неповторимой, но и безопасной, педагогу необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить
- маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОО;
- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;
- принять во внимание индивидуальные физические возможности всех детей, заранее подготовить детей к прогулке;
- организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы 40–45 мин в один конец);

Таким образом, состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период как оздоровительный за счет:

- использования естественных природных факторов для закаливания детского организма;
- организации различных видов детской деятельности и режимных моментов на свежем воздухе;
- повышения двигательной активности дошкольников на прогулке;

- расширения опыта непосредственного контакта с объектами живой и неживой природы и пр.

### **Социально-образовательные ресурсы.**

В структуре образовательного года летний период рассматривается как период отдыха от учебной нагрузки. Непосредственно образовательная деятельность, требующая от детей усиленной умственной нагрузки, в летний период не проводится. Исключения составляют педагогические мероприятия (занятия и другие формы организации детской деятельности) физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического направлений (физическая культура, музыка, художественное творчество). В практике работы принято понятие «мероприятия эстетически-оздоровительного цикла», они и проводятся с дошкольниками летом силами инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, педагогов дополнительного образования, а в случае их нахождения в очередных отпусках — воспитателями групп. Мероприятия эстетически оздоровительного цикла в летний период должны носить преимущественно культурно-досуговый характер. Один раз в неделю рекомендовано проводить тематические развлечения, например: «Ура, Спортландия!», «Мой веселый звонкий мяч», «Праздник скакалки», «Праздник русской рубахи», «Веселая матрешка», «Вода — источник жизни». Традиционным следует считать проведение летнего спортивного праздника. Физкультурные досуги рекомендуется организовывать еженедельно. Основными формами организации двигательной активности дошкольников летом должны стать: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, мастерские «Школа мяча» и «Школа скакалки», игры, эстафеты и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами. Необходимо также создать условия для организации двигательной деятельности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных игр (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно.

### **3.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников**

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО осуществляется систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им

помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Информационные:

— ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);

— наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

2. Организационные:

— родительские собрания, в том числе тематические;

— анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

— совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;

— конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

3. Просветительские:

— «школы» физического воспитания для родителей;

— тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;

— педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

4. Практико-ориентированные:

— разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

— участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);

— участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»);

— показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;

— создание семейного портфолио спортивных достижений;

— тренинги, семинары, практикумы и др.

### 3.6 Характеристика РППС физкультурно-оздоровительной направленности

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников РППС должна иметь физкультурно-оздоровительную направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной

№ п/ п	Критерии	Характеристика
--------------	----------	----------------

1.	Насыщенность	<p>Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.</p> <p>Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.</p>
2.	Трансформируемость	<p>Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.</p>
3.	Полифункциональность	<p>Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.;</p> <p>наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений.</p> <p>Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры).</p>
4.	Вариативность	<p>Вариативность среды предполагает:</p> <p>Наличие различных пространств (спортивный зал, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей;</p> <p>периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.</p>

5.	Доступность	<p>Доступность среды предполагает:</p> <p>доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется физкультурно- оздоровительная деятельность;</p> <p>свободный доступ детей к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности;</p> <p>исправность и сохранность материалов и оборудования;</p> <p>правильное размещение физкультурно-игрового оборудования</p>
6.	Безопасность	<p>Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации.</p> <p>Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.</p>

**Примерный перечень базового оборудования и инвентаря, необходимого для организации физического развития дошкольников**

Название	Размер	Количество на 30 детей
<i>Для спортивного зала</i>		
Скамейки гимнастические	Длина 2 м, высота 30 см	4 шт.
Стенка гимнастическая	Высота 2 м	4–12 пролетов
Маты гимнастические	100х200 см	8 шт.
Доски с крючками	Ширина 20 см, длина 3–4 м	4 шт.
Веревки	Толщина 25–35 мм, длина 10–15 м	2 шт.
Мячи тяжелые	Вес до 1 кг	15 шт.
Мешочки с песком	150–200 грамм	60 шт.
Обручи средние	Диаметр 55–65 см	30 шт.
Обручи большие	Диаметр 100 см	30 шт.

Палки гимнастические	Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см	30 шт.
Шнуры	Длина 15–20 м	3 шт.
Скакалки	Длина 120–150 см	50 шт.
Ленты цветные	Длина 60–80 см	60 шт.
Мячи малые (теннисные)	Диаметр 6–8 см	30 шт.
Мячи средние	Диаметр 12–15 см	30 шт.
Мячи большие	Диаметр 20–25 см	30 шт.
Кубы мягкие	30x30 см 40x40 см	3 шт. 3 шт.
Флажки трех цветов	Палка 25–30 см., полотнище 20x10 см.	60 шт.
Дуги для подлезания	50x50 см 60x60 см	4 шт. 4 шт.
Свистки судейские		2 шт.
Секундомер		1 шт.
Рулетка	10 м	1 шт.
Сетка волейбольная		1 шт.
Мишень для метания (с изображением кругов)	80x80 см	1 шт.
Набор «Универсальный» спортивно-игровой		1 комплект
Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара)		1 комплект
Универсальный спортивный комплекс		1 комплект
<i>Для группового помещения</i>		
Название	Размер	Количество
Стенка гимнастическая	Высота 1,5–2 м	1 шт.
Мячи малые	Диаметр 6–8 см	2 шт.
Мячи средние	Диаметр 12–15 см	2 шт.
Мячи большие	Диаметр 25–35 см	2 шт.
Палки гимнастические	Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см	6–8 шт.

Мешочки с песком	150–200 г	10 шт.
Массажные дорожки	Длина 2 м	2–3 шт.
Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики		По 10 шт. каждого наименования
Бубен		1 шт.
Скакалки	Длина 120–150 см.	6–8 шт.
Шапочки для подвижных игр		По необходимости
<b><i>Для спортивной площадки на территории ДОО</i></b>		
Полоса препятствий: стенка для лазания; лабиринт; гимнастический бум	— высота 2 м, ширина 1 м; длина 3 м, ширина 1,5–2 м; длина 2 м, ширина 10 см, высота над землей не больше 30 см	2 шт.
Площадка-трансформер (баскетбол, мини-футбол, пионербол)	10–20 м	1 шт.
Бадминтон		Комплект
Сетка волейбольная		1 шт.
Городки		Комплект
Кольцеброс		Комплект
Баскетбольная стойка		Комплект
Мишень для метания		Комплект
Клюшки		6–8 шт.
Мячи малые (теннисные)	Диаметр 6–8 см	10 шт.
Мячи средние	Диаметр 12–15 см	10 шт.
Мячи большие	Диаметр 20–25 см	10 шт.
Скакалки	Длина 120–150 см	6–8 шт.
Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики		По 10 шт. каждого наименования
Льжи с мягким креплением		10–20 шт.
Санки		5 шт.
Велосипеды		5 шт.
Шапочки для подвижных игр		По необходимости

<i>Для самостоятельной двигательной деятельности на участке</i>		
Бадминтон		Комплект
Кольцеброс		Комплект
Мячи малые (теннисные)	Диаметр 6–8 см	2 шт.
Мячи средние	Диаметр 12–15 см	2 шт.
Мячи большие	Диаметр 20–25 см	2 шт.
Скакалки	Длина 120–150 см	6–8 шт.
Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики		По 10 шт. каждого наименования
Шапочки для подвижных игр		По необходимости

#### **Литература**

1. Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С. Интегрированное планирование работы детского сада в летний период: Методическое пособие. — М.: ИД «Цветной мир», 2014. — 208 с.

2. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в детском саду. Современные подходы: Методическое пособие. — М.: ИД Цветной мир, 2013.
3. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Технология проектирования образовательного процесса в дошкольной организации. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.
5. Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. — Орел, ОГУ, 2004. — 195 с.
6. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры ребенка. Программно-методическое пособие к региональной программе творческого развития дошкольника. — Орел: издатель Александр Воробьев, 2006. — 188 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. — М.: Флинта: Наука, 2002.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. — М.: Владос, 1999.
10. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2006. — 192 с.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий. — М.: 5 за знания, 2005. — 112 с.
12. Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учимся правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
13. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века. / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2001. — 80 с.
12. Программно-методическое пособие Развивающая педагогика оздоровления В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров (дошкольный возраст): -М: Линка - Пресс, 2000.-с. 296.
13. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, МПГУ, 2015
14. М.И.Чистякова. Психогимнастика, М: 1995.

## Приложения 1

Перспективное - тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале (младший возраст)  
Сентябрь.

не де л и	ТЕМА мотив ация	Перестро ение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвиж ные игры	Игры малой подвиж ности
I	Пойде м в гости к зайчи к у (лиси це)	Построе ние с тайкой	Ходьба неболь шими группа ми в прямом направ лении за инстру ктором	Бег обыч ной стайк ой	-	Ходьба по дорожке (ширина b=25 см) (Длина l=3м)  Обучени е (О)*	Прыжк и на двух ногах на месте (подпр ыгиван ие) (исп. В размин ке)	Катан ие мяча двумя рукам и друг другу (l=1м) (О)	-	Догонялк и с Винни- Пухом	«Гусени ца и корабли к» (Д), с.76
										Догонялк и с Волчком	«Тряпич ная кукла» (6),26
II	В гостях у зайчи ка (медве жонка )	стайкой	Ходьба всей группо й в прямом направ лении за инстру ктором	Бег всей групп ой за инстр ктором	С погре мушка ми	Ходьба и бег по дорожке (b=20см, l=3м) Повторе ние (П)	Перепр ыгиван ие через шнур положе нный на пол (землю ) (исп. В п/и) (3)	-	Ползан ие на четвере ньках на ладоня х и коленя х по прямой (l=4-5м ) (О)	Догонялк и с персонаж е м «Бегите ко мне» с погрему шками	«Щупал ь ца осьмино га» (2),с.44
										В заданном направле нии (П)	«Ёж» (4 -6р) (1),с.27
III	Пойде м в гости к мишке (лоша дке)	Построе ние в колонну по одному	Ходьба в колонн е по одному, неболь шими группа ми	Бег в колон не по одно му небол ьшим и групп ами	Забав ные птич ки (без пред метов )	Ходьба и бег (по ребрист ой, цветочн ой дорожке ) (b=20см, l=2м) с хлопкам и над головой Закрепл ение(3)	-	Прока тыван ие мячей двумя рукам и друг другу (l=1.5 м)  (П)	Подлез ание под шнур на ладоня х и коленя х (h=50-4 0 см)  (О)	Догонялк и с персонаж ем	«Сборш ик» (Д),с.75
										-// (П)	«Зайка серый умывает ся» (6),с.37
I V	Птичк и - невел ички	Построе ние в колонну по одному	Ходьба в колонн е по одному всей группо й	Бег в колон не по одно му всей групп ой	С погре мушка ми	-	Прыжк и в обруч, и з обруча, лежаще го на	Ловит ь мяч и бросат ь его обратн о	Подлез ание под шнур на ладоня х и	«Воробь и, летите ко мне»	«Котено к - глупыш » (с прищеп ками) (2)

			и	ои			п о л у	инстр	коленя	«Бабочки	«Пузырь
							(земле)	уктору	х п о	порхают»	ь»
									ровной		(1),с.33
									дорожк		
									е		
									(h=40с		
									м ;		
									l=5-6м;		
									b=20)		
									(П)		

Октябрь.

не де л и	Тема Мотив ация	Перестр оение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвижн ые игры	Игры малой подвиж ности
I	В гостях у Винни -Пуха	Построе ние в колонну по одному	Ходьба в колонн е друг з а другом п о зрите льн о ориент и р а м ( П О КРУГУ )	Бег в колон н е друг з а друго м по зрите льно й ори ентац ии	«Поиг раем и поган цуем с кукло й Маш ей»	Ходьба с перешаг иваниям и через предмет ы h=10-15 с м (через рейки лестниц ы) (О)	Прыжк и на д в у х ногах на месте с поворо т о м вокруг себя (П)	Прока тыван и е мяча д р у г другу двумя рукам и ( S увели чено) S=1.5- 2м (3)	-	«Наседка и цыплята»	«К а ч - кач» (4),с.53
										«Бегите к флажку»	«Добры е волшебн ики»
II	В гости к Чебур ашке	Построе ние в колонну по одному	Ходьба в колонн е по одному с остано вкой по сигнал у инстру ктора	Бег с остан овкой п о сигнал у	С флаж ками	Ходьба с перешаг иванием ч е р е з предмет ы (h=10см ) (П)	Переш агиван и е ч е р е з шнур, положе н н ы й на пол (землю )	Полза ние на четвер еньках з а катящ и м с я мячом (l=6м) (О)	-	«Поезд»	«Заглян и под печку» (2), с.44
										«В гости к зверьям »	«Совуш ка-сова» (4),с.11
III	Спасе м Зайку	Построе ние в колонну друг за другом	Ходьба п о кругу	Б е г п о кругу д р у г з а друго м	«Игр а е м с о зверя ми»	Ходьба с перешаг иванием ч е р е з предмет ы ( к у б ы h=15см)  (3)	Прыжк и на д в у х ногах с продви жением вперед (l=2-3 м)	Прока тыван и е мяча между предм етами в парах (S=60 см) на месте ( п о д дугой) (О)	Подлез ание п о д шнур на ладоня х и коленя х (h=50с м) (П)	«Наседка и цыплята»	«Поигра ем с ежиком ножкой»
										«Зоопарк »	«Заведи мотор» (3),с.183

I V	Кот Матроскин на пришел	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу	С кубиками	-	Перепрыгивание через веревочки (на $S = 30$ см)	Прока тывание мяча между пред метами с прод вижением вперед ( $S=50$ см) «змей кой»	Подлез ание под шнур на ладоня х и коленя х ( $h=50-40$ см) (см. в П/и)  (3)	«Догони скорее мяч»	«Поигра ем с попрыгун чиками» (ММПР)
										«Лохмат ый пес» (3),44	«Запасл ивые хомячки» (4),с.12

Ноябрь.

не де ли	Мотив ация	Перестро ение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвиж ные игры	Игры малой подвиж ности
I	«Путешествие в лес» (на поезде)	Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне за ведущим с перехо дом на бег и обратн о	Бег в колонне с ускорением и замедлени ем	С ленточками	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи ( $S=30$ см между ними), 4 шт  (П)	Прыжки над двух ногах с продви жением вперед.  (П)	Ловить мяч, брошен ный инструктором, и бросать его обратно  (О)	-	«Воробьи шки и кот»	«Каток» (Д),с.75
II	«Путешествие в лес» (на автобусе)	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне по одному с изменением направления	Бег в колонне парами	«Пушистые котятки»	Ходьба и бег между двумя канатами ( $b=20$ см)  (П)	Прыжки в обруч, и з обруча, лежащего на полу (см. П/ игру) (О)	-	Ползание по полу на ладоня х и коленя х, подлезание под шнур ( $h=50-40$ см)  (П)	«Лягушки»	«Кусается сильно котенок ...» (2)
										«Ветерок играет осенними листьями» (3) знаний цвета	«Отбойный молоток» (6),с.37
III	«Мы зеленые лягушки»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне	Бег с изменением	С большими мячами	Ходьба по гимнастическим	-	Прока тывание мяча	Ползание по дорожке ( $b=20$ см)	«Поймай комара»	«Гусеница» (Д),с.76

	лягушки»	парами	с парами с высокими подниманием колена	с м направи движения	мячом	ическим палкам, зафиксированным		мяча под дугу с целью сбить кеглю (О)	е (0-20 см), подлезая под шнур (h=40 см) (3)	«Лягушки»	«Найди и промолчи»
I V	«Мышки в лес по шишки»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высокими подниманием колена и взмахом рук с изменением направления движения	Бег в парах чередуя с бегом в расщипную («Найди свою пару»)	Упражнение с шишками	Ходьба с высоким подниманием колен. Руки в стороны, перешагивая через гимнастические палки – «Цапля» (пособие «Железная дорога») (О)	-	Ловить мячи и бросать его обратно инструктору (П)	Ползание по доске (b=15 см), подлезая под шнур (h=40 см) (О)	«Через ручеек»	«Фрукты» (2), с.41
										«Поросенок»	«Пчелка» (4), 20

Декабрь.

недели	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Зоопарк»	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в расщипную	«Веселые петрушки»	Ходьба по доске положенной на пол (b=15 см)	Прыжки вверх с целью достать предмет (П)	Катание мячей друг другу (S=1.5-2м) (3)	-	«Пузырь» (3), 37	«Потурецки мы сидели» (4), 53
										«Самолеты» (3), 36	«Бабочки»
II	«Зоопарк»	-	Ходьба по кругу с остановкой на сигнал	Бег по кругу	С платочками	Ходьба по доске положенной на пол (b=15 см), с	Прыжки со скамейки на мат (h=10	-	-	«Солнышки и дождик» (3), 38	«Поздоровайтесь с галчонком Хватайкой» (2), 46

			«цапля»			высоким поднимание колена (П)	см) (О)			«Птички летают» (3),41	«Самолетик-самолет» (4),с.16
III	«Цветные автомобили»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрит. ориен.) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба враспыпную	Бег враспыпную	«Ремонт автомобилей»	Ходьба по доске положенной на пол, с перешагиванием через набивные мячи	-	Катание мячей друг другу (S=1.5-2м)	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	« Мой веселый звонкий мяч» (3),39 «Самолеты» (3),36	«Сидячий футбол» (4),с.55 «Красивый цветок распускается»
I V	«Цветные автомобили»	-	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки с осменной направленений по сигналу	Бег по кругу	С большими мячами	-	Спрыгивание с высоты – 15 см (со скамейки) Или с батута (110см) (П)	Катание мячей в ворота друг другу (S=1.5-2м)	Подлезание под несколько стоящих дуг, не касаясь руками пола	«Наседка и цыплята» (3),48 «Найди свой цвет» (3),51	«Засолка капусты» (3),с.226 «Надуй шарик» (4),с.16

Январь.

недели	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Магазин игрушек» (на автобусе)	Построение в шеренгу, равнение по зрителю	Ходьба парами	Бег враспыпную	Сигрушками	Ходьба по доске, положенной на пол (b=10см)	Спрыгивание с высоты – 15см (со скамей)	Катание мячей в ворота друг другу (S=2м)	-	«Трамвай» с.42	«Ловкие обезьянки» (с попрыгунчиками)

		н ы м ориенти рам, с поворот ом в колонне				), пристав л я я п я т к у о д н о й н о г и к н о с к у д р у г о й (3)	ки) на мат			«Добег и до попуга я»	«Волшебники» (3)
II	«Магазин игрушек» (на самолете)	-	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	Бег врассыпную	-	Ходьба по доске (b=10см), с дополнительным заданием (П)	-	Катание мячей в ворота с целью сбить кеглю (S=2м) («сбей колпак» - фронтно) 3-4 раза (П)	Подлезание под дугу не касаясь руками пола (h = 40 см) (О)	«Лягушки» с.54 «Зоопарк»	«1,2,3,4-жилишки на квартире» (2),42 «Жук» (1),27
III	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентире	Ходьба в шеренгой с одной стороны площади на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой на сигнал (приседание)	«Игра с разноцветными мячами»	Ходьба по доске положенной на пол (ребристая), с мячом над головой (3)	Спрыгивание с скамейки (h = 15 см) на согнутые ноги, с махом руками вперед (О)	-	Подлезание под дугу не касаясь руками пола, с последующим потягиванием вверх (П)	«Кролики» «Наседка и цыплята»	«Обезьянки (ногами) читают газету» (3),с.204 «Солнышко просыпается» (3),с.92
I V	«Мой веселый звонкий мяч»	-	-	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	«Игра с разноцветными мячами»	-	Спрыгивание с скамейки: приземление на согнутые ноги, с резким махом руками (П)	Бросание мяча через шнуры двумя руками (О)	-	«Снежинки» «Мышки в норке»	«Дружба» (2),38 «Большой и маленький дом» (д.г.) (1),26

Февраль.

не де л и	Мотив ация	Перестр оение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвижн ые игры	Игры малой подвиж ности
I	«Мыш ки и кот Васьк а»	Перестр оение из колонны по одно му в колонну по два с места за направл яющим	Ходьба парами в колонн е + х.парам и «змейк ой» , огибая постав ленный предме т	Врас сыпну ю	«Мы шки игра ю в своих ногах »	Ходьба по гимнаст ической скамейк е (спина прямая, руки в стороны ) (h=15-20 см) (O)	Спрыг ивание со скамей ки на полусо гнутое ноги на мат (h=20с м) (3)	Броса ние мяча через шнур двумя рукам и (3)	-	«Мыши в кладовой » С.40	«Бараба нщик» (Д),76
										«Бабочки и дождь»	«Корабл ик» (3),252
II	«Мыш ки и кот Васьк а – верны е друзья »	-	Ходьба в колонн е по одно му с остано вкой по сигнал у	В колон не по одно му	«Мы шки игра ют с котик ом»	Ходьба по гимнаст ической скамейк е пристав ные м шагом с мячом на д головой (h=15-20 см)	Спрыг ивание со скамей ки на мат с призем лением в нарисо ванный круг (h=20с м) (II)	-	Пролез ание в обруч, не касаясь руками пола (обруч 50 см)  (O)	«Птички в гнездах С.59	«Дом и ворота» (2),47
										«Поезд»	«Шарик лопнул» (4),с.12
III	«На помо щью Колоб ку»	То же самое	На ногах, подним ая колени «по высоко й траве», переша гивая через препят ствия (коряги и пни)	Врас сыпну ю	«Вст речи с живо тным и в лесу» (ими тация и х движ ений: - заяц - медве дь - волк - лиса)	Ходьба по гимнаст ической скамейк е пристав ные м шагом с мячом на д головой (h=15-20 см)  (II)	-	Броса ние мяча через шнур двумя рукам и в парах, с послед ующей ловле й его  (O)	Пролез ание в обруч поочер едно левым и правым боком, группи руясь  (II)	«Воробу шки и кот» С.61	«Бараба нщик» (Д),76
										«Лохмат ый пес»	«Загорае м» (3),251
I V	«Кого встрет и Колоб ок?»	Перестр оение из колонны по одно му	Ходьба с остано вкой по сигнал	Бег в колон не со смен ой	Дети отгад ывают загад	-	Прыжк и со сменной положе ния ног	Броса ние мяча через шнур	Пролез ание в обруч, не касаясь	«Найди свой цвет» (2),с.42	«Цветок » (2),с.42

		в колонну по два в движении и за направляющим	у в колонне по одному	направлены по сигналу	ки оживотных и изображают их		(вместе /врозь)	двумя руками в парах, с последующей ловлей после отскока от пола (П)	руками пола (обруч 50 см)	(3)	«Снежинки»	«Плакса» (3),с.173
--	--	---	-----------------------	-----------------------	------------------------------	--	-----------------	--	---------------------------	-----	------------	--------------------

Март

недели	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке - Топтыжке	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Широким и мелким шагом по кругу	Бег по извилистой дорожке и по кругу	Урок Мишки - Топтыжки	Ходьба по канату, положенному прямо, руки на поясе	Прыжки в длину с места (S=10 см)	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	-	«1, 2, 3, поскорее догони» (3),50	«Цветочная поляна» (ходьба по дорожке)
II	В гостях у Мишки - Топтыжки	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и за направляющим	Ходьба парами	Бег врассыпную	Урок Мишки - Топтыжки	Ходьба по канату положенному по кругу, с мячом за головой	Прыжки через предметы h=5-10 см	-	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (h=20 см)	«Поймай комара»	«Моя семья» (3),с.220 (ММПР)
										«Зайцы и волк»2	«Пастушок дудит в рожок» (4),с.9
III	У Солнышка в гостях	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по кругу	Бег по кругу	Упр. с лучиками (султанчики)	Ходьба по канату, положенному змейкой, с султанч	-	Бросание мяча о землю в обруч, лежащий	-	«Кролик»	«Курочка и цыплята» (3) (игра стопой с четками)

						иками в руках в положен ии вверх		возле ног, и ловля е го двумя рукам и		« С б е й кеглю»	«Ласка» (3),с.217 ( ф гимн.)
I V	У Солн ышка в гостях	-	Ходьба парами	Б е г врасс ыпну ю	Упр. с лучи ками (султ анчи ки)	-	Прыжк и со сменной положе ния ног (врозь/ вместе) , стоя н а месте	Броса ни е мяча о землю и ловля е го двумя рукам и	Ползан и е по скамей ке на ладоня х и колени х с мешочк ом на спине ( h = 3 0 см)	«Сидячи й футбол»	« Э т о т пальчик » (3),с.225
										«Береги птичку» (3),52	«Пасту ш о к дудит в рожок» (4),с.9

Апрель

не де л и	Мотив ация	Перестр оение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвижн ые игры	Игры малой подвиж ности
I	Поигра ем в солне чного зайчи к а (продо лжени сказки « У Солн ышка в гостях »)	И з колонны п о одному в колонну по три с места за направл яющим п о ориенти ру	С дополн ительн ы м задание с остано вкой по сигналу , поворо т вокруг себя	С остан овкой п о сигна лу	Игра с солне чным зайчи ком	Ходьба п о скамейк е гимнаст ической ( h = 2 5 см, b=20 с м ) прямые руки в стороны	В длину с места через «ручее к» (S=1 5 см)	Броса ни е мяча вверх и ловля е го после отскок а от пола двумя рукам и (O)	-	«Наседка и цыплята» С.34	«Носиль щик» (3),с.205
										« П о ровненьк о дорожке»	«Солны ш к о просыпа ется» (3),с.92
II	-	-	С измене ни е м направ ления движен ия	-	-	Ходьба п о гимнаст ической скамейк е с дополни тельным заданием , пристав л я я п я т к у одной ноги к носку другой	В длину с места вокруг каната, лежаще го по кругу ( S = 1 5 см)	-	Влезан и е на наклон н у ю лесенку , закрепл енную н а второй перекл адине гимнас тическ о й стенки (O)	«Прокати и догони»	«Зайцы» (2),с.39
										« Н а й д и с в о й цвет»	«Шарик лопнул» (4),с.12

III	Волшебная палочка - скакалочка	-	Ходьба с высокими подниманием коленей, со сменной направленности по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой	-	Бросание мяча вверх и ловля его после этого двумя руками	Влезание на наклонную лесенку, переход на соседней пролет шведской стенки и спуск с третьей перекладины (II)	«Наседка и цыплята»	«Ловкие ноги» (с салфетками) (6), с.83
I V	Волшебная палочка - скакалочка	-	С изменением направления движения	То же самое	Игра с волшебной палочкой	-	Вдлинусместа (из обруча в обруч) (S=15 см)	Бросание мяча вверх и ловля его после этого двумя руками	Влезание на наклонную лесенку, переход на соседней пролет и спуск	«Прокати и доползи»	«Пастушок дудит в рожок» (4), с.9
										«Лягушки»	«Курочка» (с фасолью, и.п – лежа на животе) (2)

Май

недели	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	На волшебной солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилю активным дорожкам, игра «найди свое место в поезде»	С дополнительными заданиями: догонять убегающих	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по скамейке гимнастической (h=30 см, b=20-15 см) приставным шагом (O)	Прыжки в длину с места (S=15 см) через ручеек	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3)	-	«Лохматый пес»	Игра стопой с шарами здоровья
										«Трамвай» (3), 46	Ф. гимн. «Маленькие волшебники» (3), с.235

II	То же	-	-	С доп. задан и ем убега ть от догон яющ их	Игра с солн ышко м и ветер ком на поля нке	Ходьба по гимнаст ической скамейк е (h=30 см, b=15-20 см) с мячом на д головой в прямых руках (II)	Прыжк и в длину с места (S=15 см) через шнуры	-	Влезан ие на наклон ную лесенк у - стремя нку (O)	«Зайцы и волк» (3),49 «Такси» (3),49	«Домаш н и е животн ые» (2)см ( д ы х . гимн.) «Самолет» (1), с.25
III	Н а рыбал ку	Поворот ы направо и налево	Ходьба в колонн е по одному, переша гивая через шнуры, ходьба по профилю активес ким дорожк ам	Чере доват ь бег в колонн е друг з а друго м с бегом в расс ыпну ю	«Рыб аки»	Ходьба по скамейк е гимнаст ической ( h = 3 0 см , b=15-20 см ) пристав л я я носок одной ноги к пятке другой (3)	-	Броса н ие мяча вверх и о землю и ловля е го двумя рука м и (O)	Влезан ие на наклон ную лесенк у - стремя нку (II)	«Птички на ветках» «Лошадк и» (3),42	«Болото » (ходьба по массажн о му коврику ) (ф.гимн) «Медве жата» (3),с.238
I V	-	-	-	-	«Рыб аки»	-	Прыжк и в длину с места (S=15 см) через канат, лежащ и й прямо, стоя к н е му боком	Броса н ие мяча вверх и о землю и ловля е го двумя рука м и (II)	Влезан ие на наклон ную лесенк у - стремя нку (3)	«Кролик и» (3),47 « М я ч и разны е несем» (2),99	Игра с грецким орехом « Я к а т а ю с в о й орех» (2) «Жучки и большая птица»

Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале (средний возраст)  
Сентябрь.

не дел и	ТЕМА Мотив ация	Перестр оение и строевы е упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тема тика)	ОВД: Равнов есие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвижн ые игры	Игры малой подвиж ности

I	«Прогулка в осенний сад»	Построение в колонну по одному (построу)	В колонне по одному, по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу воспитателя)	С осенними листьями («в парке»)	Ходьба и бег между двумя линиями (b=15, b=3 м) 2 - 3 раза, руки на поясе (ходьба и бег чередование)	Подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя, с поворотом вправо, влево (3 - 4 раза)	-	-	«Найди свою пару» (картотека П/И № 28)	«Поиграем с четками» (ММП Р)
										«Идет коза по лесу» №216	«Кто самый громкий» (4), с.14
II	«Эксперсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному росту, держась за длинный шнур	Ходьба на носках, на пятках, наружном своде стопы, держась за длинный канат	С изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат)	«проверка и ремонт вагончика»	Ходьба по «сухому бассейну»	На двух ногах вверх – «Достать до предмета» (4-5 прыжков)	Прокачивание мячей друг другу (S=2м), способ – стоя на коленях, сидя на пятках (12-15 раз)	-	«Идет коза по лесу» №216 («300 подвижных игр» Страковская)	«Шагаем по кочкам, пенечкам, цветочкам» (м.д.)
										«Найди свою пару» (картотека П/И № 28)	«Малютка» (3), с.200
III	«На День Рождения куклы Алены»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	По кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	По кругу, взявшись за одну руку (цепочкой) сменной направленности - змейкой	Стоя в кругу хлопками	-	На двух ногах между кеглями (на S=0.5 м, l=3 м) поставленными в один ряд	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (8-10 раз) выполнять по команде: «Бросили!»	Подлезание под шнур (дугу) h = 50 см, не касаясь руками пола (5 - 6 раз)	«Огуречик» (картотека П/И № 15)	«Этот пальчик» (3), с.225
										«Теремок» («Игры с правилами в Д/С Сорокина А, И с.125)	«Запасливы е хомячки» (4), с.12
I V	«С днём рождения, любимый город»	Равнение по меловой черте	Чередование обычно ходьбы с ходьбой	Сменной направленности движения по	Стоя в распыну хлопками	Ходьба по (мд) + ходьба по доске, положив	Прыжки на ногах до кубика на S=2.5 м	-	Подлезание под шнур (дугу) на ладоня	«У медведя во бору» (картотека П/И № 16)	«Сидячий футбол» (4), с.55

»		и с закрыты ми глазами (S=3-4 м)	звук о му сигнал у (круго м) 4-5 раз	С малы м и обру чами	нои на пол ( 3 - 4 раза) – н а носках, руки за голово й	( 2 - 3 раза) (3)		х и коленя х (2-3 дуги на S=1 м) 2 - 3 раза	«Подарк и» (Сорокин а А.И. Игры с правилам и в Д/С), с.121	«Ласков ушка» (3),с.217
---	--	----------------------------------	--------------------------------------	----------------------	---	-------------------	--	---	--	-------------------------

Октябрь.

не дел и	ТЕМА Мотив ация	Перестр оение и строевы е упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тема тика)	ОВД: равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвижн ые игры	Игры малой подвиж ности
I	«Весел ая карусель»	Находж ение своего места в колонне по росту (и по кругу)	С о сменной направ ления ( с поворо т о м кругом п о зрительн ы м ориент ирам)	Чере дован ие бега в колон не по кругу , с бегом врас сыпну ю	С косич кой	Ходьба п о гимнаст ической скамейк е (h=35 см, b=20 см) с мешочко м на голове, руки на поя се ( 3 - 4 раза)	Н а двух ногах до косичк и (S=3м), перепр ыгнуть до конца сво ей колонн ы (3-4 раза)	-	-	« У медведя в о бору» (картотека П / И № 16)	«Цветы » (3),с.218
II	« В мире живот ных»	В колонне п о одному, п о росту, держась за длинны й шнур	Н а носках, п на пятках, н а наружн о м своде стопы, держас ь за длинны й шнур	С изме нени е темп а движ ения: т о ускор яя, то замед ля я темп, держ ась за один шнур	С мелк и м и игру шкам и по жел а ни ю детей , стоя врас сыпну ю	Ходьба п о ребрист ой доске и по массажн ы м дорожка м	Перепр ыгиван ие из обруча в обруч на двух ногах ( 2 - 3 раза)	Прока тыван ие мячей друг другу (10-12 раз ) и ли прокат ывани е мяча между 5 - 6 предм етами ( 2 раза)	-	«Попрыг унчики- воробыш ки» (картотек а П/И № 39)	« К т о лучше спрячет салфетк и под стопу?» (4),57
III	«Цирк »	Равнени е по ориенти ру (шнур, канат)	В колонн е по одному, с переша	Б е г врас сыпну ю	«Вес елые Петру шки » (с кегле	-	Н а двух ногах через 4 - 5 линий ( 2 - 4	Подбр асыва ни е мяча вверх двумя	Подлез ани е по д шнур н е касаясь	«Кот и мыши» ( картотека П / И № 10)	«Лошад ки» (2),с.55

			гивани е м через предме т ы (косичк и , бруски)		и)		( 3 - 4 раза)	рукам и	руками пола ( 3 - 4 раза ) ( или под 4-5 дугами h = 5 0 с м ) двумя колонн а м и поточн о (3)	«Охотни к и зайцы» (к артотека П / И № 51)	«Пчелка » (4),20
I V	«Сказ ка о вирус ятах» ( путе шеств ие)  Защи щ а й с в о й орга н и з м - осень приш ла	Равнени е по меловой черте	В колонн е по одному п о масса ж н ы м дорожк а м , врассы пную, с нахо ждени ем сво его ме ста в колонн е	Мелк им и широ ким ша гом	Дыха тельн а я гимн астик а по лье нник овой	Ходьба по дос ке ( b = 1 5 с м ) поло жен ной на пол , переш аг и в а я через кубик и ( на S=двум шагам ребен ка) 3-4 раза (O)	Н а двух ногах между набив ны ми ( 4 - 5 шт ) , поло жен ными в две линии ( 3 - 4 раза) (П)	-	Подлез ать под ш ну р ( h = 4 0 с м ) с мячом в руках, выпрям иться, поднят ь мяч, опуст ить его ( 2 - 3 раза ) (3)	«Вирус» авторская п о - Уманской	« Э т о т пальч ик - Айбол ит н а с излеч ит исц елит »  «Волше б н ы е точки» п о - Уманско й

Ноябрь.

не де л и	ТЕМА  Мотив ация	Перестр оение и строевы е упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тема тика)	ОВД: Равнов есие	ОВД: Прыж ки	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазани е	Оздоровительно- развивающая работа	
										Подвиж ные игры	Игры малой подви жности
I	Недел я друж бы  «Путе шеств ие на волше бный остро в» (на самол ете)	Перестр оение из колонн ы по одному в колонну по два с места ми за направ ляющим по ори енти ру	Черед ование обычно й ходь бы с ходьбо й при гну вшись «краду чись»	Врас сыпную, в колон не по одно му с остан овкой по сигнал у (п/и «Само лет»)	«Про верка , рем онт сам олета и запра вка горю чим» ( с куби ком)	Ходьба по гимна стичес кой скам ей переш агив ани через кубик и (на S=2 шага м ребен ка )  (O)/(П)	Н а двух ногах с про дви жением вперед, о г о гибая кубик и постав ленные в один ряд на S=0.5 м ( 2 - 3 раза)	Подбр асыва ние и ловля больш о г о мяча (D=20 - 2 5 с м ) двумя рукам и (3-4 раза)	-	«Белки в колесе» ( к артотека П / И № 46)  «Подарк и» (Сороки н а А.И. - Игры с правила ми в Д / С),121	« П я т ь малыш ей» (2),63  «Куры» (1), с.25

II	«Перелётные птицы»  (12.11 - Синичкины именины)	И з колонны по одному в круг	П о кругу, взявши за руки и на носках, на а пятках, с выполнением задания	П о кругу с изменением темпа движений по звукам о му сигнал у и бег пригнувшись	«Играй, играй, мяч не теряй» (Д мяча 15-20 см)	Ходьба по гимнастическо й лестнице с мешочком на голове + ходьба по массажным дорожкам  (О)	-	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с S=1.5 м (8-10 раз)	Подлезание под препятствие правыми и левым боком  (О)	«Перелёт птиц» (картотека П / И №44)	( по масс. дорожка м ) «Шагаем мы по кочкам, пенечкам , цветочкам»
										«Гуси - лебеди» ( картотека П / И №54)	«Маленький кролик» (2),70
III	«Мамы и папы»	И з колонны по одному в колонну по три места за направляющим по ориентир у	С о сменной ведущего (по корригирующим дорожкам)	С изменением направления движения «змейкой»	«Стирка» (Ритмика)	-	На двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры ( на S = 40 см ) ( 2 - 3 раза)	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз)	Ползание по гимнастическо й скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза)	«Коршун и наседка» (картотека П/И № 48)	«Кря - кря - кря!» (2),66
										«Теремок» (1),125	«Насос» (1),с.25
IV	«Путешествие по своему организму» («Знай свое тело»)	Перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки	С о сменной ведущего по кругу в чередовании с ходьбой враспыную	Бег с остановкой по сигналу («кочка», «деревцо»)	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А. с гантелями	Ходьба по гимнастическо й скамейке с поворотом на середине (2-3 раза)	-	-	Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь руками (хватрук с боков скамейки) (2-3 раза)	«Цветные автомобили» (картотека П/И № 50)	Игры с шарами «здоровья» стопой
										«Вирус» авторская работа Уманской	«Три медведя» (3),247

Декабрь.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности

I	Неделя игры и игрушки  «Магазин игрушки»	Из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентирам	С доп. заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение)	С о смено й ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Ожившие игрушки» (с.104, блок №3)	Ходьба по шнуру, положенному прямо (приставленной пятой ногой к носку другой, рука на поясе) (3)	Через брусочки, помогая взмахом рук (h=6-10 см) 4 - 5 раз (О)	(на II занятии) Прокатывание мяча между предметами (на S = 1 м, 8 - 10 раз)	-	«Горелки» (картотека П/И № 60)  «Пауки мухи» (картотека П/И № 53)	«Сидит белка на тележке» (2),45  «Косарь» (1),26
II	«Магазин игрушки»	То же	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную. «Чья пара найдёт быстрее друга»	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом врассыпную по залу	«Магазин игрушки» (каждый участник должен придумать и показать любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют)	(на II занятии)  Бег по дорожке (V=20 см)	Спрыгивание со скамейки (h=20 см) на мат (6 - 8 раз)  (О) (3)	Прокатывание мяча между кеглями (3 - 4 раза)	-	«Мой весёлый звонкий мяч» (картотека П/И № 6)  «Весёлые машинки» (картотека П/И № 8)	«Обезьянки на роликах» (на попрыг-х стопой)  «Медвежонок и муха» (г.)
III	«Зимунка - Зима в гости к нам пришла»	То же (без ориентира)	В колонне по одному с о сменой ведущего и с доп. заданием п / и «Тропика»	В чередовании с ходьбой и прыжками на месте	ОРУ с о снежинками	Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей  (П)	-	Перебрасывание мяча друг другу с S = 2 м (двумя руками и з - за головы, ноги на ширине плеч) (О)	Ползание в прямом направлении (S=10 м), как медвежата (на ладонях и ступнях)	«Метелица» (картотека П/И № 57)  «Два Мороза» (картотека П/И № 29)	«Четыре братца» (2),42  «Подуем на плечо» (1),26

I V	«Пожарные на учениях»	То же	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах по три)	Ходьба по гимнастической скамейке (руки в ст.), на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и идти дальше 2-3р	На двух ногах до обруча, прыжок в обручи и з обруча (2-3 раза)	-	Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и вниз (на ладонях и коленях) (2-3 раза) (О)	«Найди свою пару» (карточка П/И № 28)	«Веселые прыжки» + «Носильщики» (3),205
										«Уточка» (карточка П/И № 40)	«Важный пес» (3),245

Январь.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Зимние забавы» (занятие построения на п/и)	Перестроение из двух колонн в шеренги	«Последним неизвестно кто человек» (коррекционные дорожки)	«Перебежки» (бег, навстречу другу, наталкиваясь, найти место в шеренге)	«... лепим, лепим мы снежки...»	«Кто быстрее пробежит по мостику?»	«Зайцы и волк» (1)	«Сбей кеглю» (1)	«Перелет птиц» (1)	«Два Мороза» (карточка П/И № 29)	«Загляни под печку» (2),44 «Пастушок дудит в рожок» (4),9
II	«Зимние забавы» (занятие построения на п/и)	Размыкание на вытянутые руки вперед и стороны	«по цветочной полянке» «по кочкам» «по цветочкам»	«Найди себе пару» (1)	«... лепим, лепим мы снежки...»	-	«Лиса в курятнике» (1)	«Подбрось и поймай» (О)	«Перелет птиц» (3)	«Метелица» (карточка П/И № 57)	«Гусеничка» «Мельница» (Д),76 «Пчелка мешает спать» (7),89
III	«Путешествие в зоопарк» (н	Размыкание на вытянутые руки вперед и	С преодолением доп.п	С преодолением препятствий	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске	-	Отбивание мяча об пол (10-12	«Медведжата» (ползание на ладонях)	«Самолеты» (карточка П/И № 9)	«Мои веселые пальчики» (2),51

	а самолетах)	в стороны	репятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	(перепрыгивание); бег змейкой, огибая поставленные кегли	рка»	и спуск с нее с поворотом вокруг		раз)	х и ступня х по скамейке) 2-3 раза		«Перышки» (4),15
I V	«Всемирный день снега-18.01»  День рождения Снеговика	Размыкание и смыкание приставных шагом	По пересеченной местности	Словлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	-	«Поймай комара» (прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см))	Отбивание мяча об пол (10-12 раз)	Подлезание под шнуром боком – не касаясь руками пола (3 - 4 раза)	«Метелица» (картошка П/И № 57)  «Игра в снежки»	«Курочка и цыплята» (с четками стопой) (3)  «Игра с шишками» (7),88 (гимн. Чистяковой)

Февраль.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо или телефон)	Повороты «кругом», переступая на месте	Чередование ходьбы с закрытыми глазами	Бег словлей и увертыванием в различных ситуациях	«танец Красной Шапочки» // аэробика – ритм. танец //	Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот вокруг себя и продолжить дальше)	Перепрыгивание через бруски (h=10 см, S=40 см) 10-12 раз	Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на S=2 м (двумя руками снизу) 10-12 раз	-	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки» (1)  «Идет коза по лесу»	«Пальчик-мальчик» (2),41  д/г «Жук» (1),27
II	«Маленькие красавицы и богатыри»	Повороты «кругом», прыжком, стоя	Чередование ходьбы на месте, с	Чередование бега в колонне по залу, с	С флажками	Ходить по доске на носках, руки на	Прыжки на двух ногах через б - 8	Прокатывание мячей между предметами	-	«Самолеты» (картошка П/И № 9)	«Сидячий футбол» (4), 55

		на месте	высоким подниманием бедра, с обычной ходьбой в движении по залу	в огом на месте, высоким подниманием бедра – «лошадки»		поясе ( 2 - 3 раза)	коротких шнуров ( 2 - 3 раза)	друг другу с S=2.5 м (стоя на коленях ) 10-12 раз		«Мяч не теряй» (5),14	Г «Кошкины повадки» (3),240
III	«Давай тебе говорить друг другу комплименты!»	Повороты «кругом» стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, сменной положением рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	С мячами	-	На двух ногах между кеглями, стоящими в шахматном порядке ( 2 - 3 раза)	Метание мешочков в вертикальную цель (D=50 см щит), правой и левой рукой (от плеча) 5-6 раз	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях ( 2 - 3 раза)	«Ловля бабочек» (картотека П/И № 62)  «Белки в колесе» (картотека П/И № 46)	«Налужок» (2),41  «Бульбуль» (1),29
IV	«Солдаты России»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	То же + ходьба по ребристой дорожке	То же + ходьба по ребристой дорожке	На ступах	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (на h = 25 см) 3 - 4 раза	На правой и левой ноге до кубика (S=2м) 3 раза	-	Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях ( 3 - 4 раза)	Игра-эстафета «Солдаты на учении»(Цели: умение работать в команде, ловкость)  «Пограничники и нарушители» (Цели: умение действовать по команде)	«Снежинки» (4),58  Г «Медвежата» (3),238

Март.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности

I	«О любимых мам и бабушках»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	С дополнител ьными заданиями для рук и плечево го пояса с гимнастическ ой палкой	Непрерывный бег змейкой (в течение 1 - 5 минут)	С гимнастическ ой палкой	Ходьба и бег по наклонной доске (3 - 4 раза) + ребрист ой доске	На двух ногах через короткую скакалку	-	-	«Коршун и наседка» (картотека П/И № 48)	«Пылесос» (2),56
	«Веселый перезвон»						(О)			«Гуси – лебеди» (картотека П/И № 54)	«Кто дальше загонит снежок?» (6),37
II	«Масляная неделя»	Так же	На пятках, на носках, на наружном своде стопы с о сменой положени я рук (с гимнастическ ой палкой)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой (3 - 4 раза)	С гимнастическ ой палкой на степенях	-	Прыжки в длину с места (8 - 12 раз)	Перебрасывание мешочков через шнур (5 - 6 раз)	По наклонной лестнице (укреплена к гимнастической стенке за вторую перекладину) 2 раза	«Золотые ворота»(Цель: развить умение действовать в команде)	«Шла коза по лесу» (4),57
	«Волшебная палочка - выручалочка» (гимнастическая палка)									«Горелки» (картотека П/И № 60)	«Медвежата в берлоге» (7),88
III	«Автомобилисты» (с колечками D=15-20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (светофор)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой, с одной стороны зала пробега ть по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	-	Прокачивание мяча между кеглями (2-3 раза)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине-«проползи и урони»	«Цветные автомобили» (картотека П/И № 50)	Игра с шарами-«здоровья»-«ежами» (ММПП)
										«Веселые машинки» (картотека П/И № 8)	«Зоопарк» (6),39 (дыхательная гимнастика, полоска.)

I V	«Театр движений» ( 27 марта Международный день театра )	Так же	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Скользкими на степсах	Ходьба по ребристой доске, положенной на пол ( на носках , руки на поясе)	На двух ногах через бруски ( h = 6 см)	-	Пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке влево/вправо, спуск вниз	«Море волнуется раз...»(Ц: развить воображение, координацию, произвольность)	«Велогонки» (4), с.58 и «Бегуны»
										«Совушка» (карточка П/И № 24)	«Пчелка мешает спать» (7),89

Апрель.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Неделя здоровья» ( 7 апреля - Всемирный день здоровья) «В гостях у Мойдыра»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	В колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспашку, в медленном темпе (2-3р)	«Отдых на лесной полянке» (игрушки упр. с хлопками)	Ходьба по гимнастической (боком) приставным шагом (руки на поясе), на середине перешагнуть кубик	На двух ногах через бруски ( 3 - 4 раза)	Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (S=2.5 м)	-	«Сидячий футбол» (2),85	«1,2,3,4, 5, будем пальцы разминать» (2),48
										«Поезд с арбузами» (2),85	«Запасливы е хомячки» (4),10
II	«Веселые туристы» (с рюкзаками)	Так же	В колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сестра - турецки без помощи рук	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой на сигнал – присесть, лечь на живот	Игры с хлопками на лесной полянке	-	Прыжки в длину с места ( S= 60 см)	Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя в кругу	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза)	«Пятнашки» (карточка П/И № 67)	Игровые упражнения «Гусеница» «Мельница» «Кораблик» (Д),75
										«Разложи костёр» (карточка Эстафет № 36)	«Подсолнухи на нашем огороде» (3),239

III	«Путь к звёздам»  1 2 апреля - Всемирный день космонавтики	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужи	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом («благородный олень»)	«Мы силачи защитники» (с гантелями)	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, встать и пойти дальше; сойти	На двух ногах S=3м	Метание на дальность правой и левой рукой (бег за мячом по массажным дорожкам)	-	«Космонавты» (картотека П/И № 58)  «Вертолеты» (картотека П/И № 34)	«1,2,3,4 – жили мы и на квартире» (2),42  «Король ветров» (4),10
I V	«Наш дом Земля»  2 2 апреля - Всемирный день Земли  19.04- день подснежника	Нахождение своего места в колонне, шеренге, кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой враспы по залу (по массажным дорожкам)	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки, враспы по залу)	С цветами	-	Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд на S = 40 см один от другого	Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд, стоя враспы по	Лазание по лестнице	Эстафета «Извилистая дорожка» (картотека Эст. № 26)  Эстафета «Цветик – семицветик» (картотека Эст. № 32)	(по массажным дорожкам) «Шагаем по кочкам, пенечкам, цветочкам»  «Гуси на прогулке» (3),241

Май.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Насолнечной полянке»	Равнение по ориентирам, команды	Ходьба на поляне с перемещением	Челночный бег 3х5м	С разноцветными лентами	Ходьба по гимнастической скамейке	Вдлинном месте	Прокатывание мяча (большого D)	-	«Совушка» (картотека П/И № 24)	Игра с шишками (ММПР)

	3.05- день Солнца	: «Равняй сь! , Смирно! »	но и направ ления и остано в кой на зрител ьный ориент ир		ми	е пристав ным шагом, на середин е присест ь, руки вынести вперед, встать и идти до к.	З(ме жду шара ми ) = 50см	вокруг кегли двумя руками (встать, поднять мяч над головой )		«Солныш ко и дождик» (картотек а П/И № 2)	Дых.гим настика по Стрельн иковой
II	«Друж ная семей ка»  15.05- Межд унаро дный день семьи	Перестр оение из колонны по одному в колонну по три + размыка ние на вытянут ые руки вперед и в стороны	Чередо вание ходьбы в колонн е лицом вперед с ходьбо й спиной вперед	Челно чный бег 3x5м	С наду вным и шара ми на степа х	-	Пры жки чере з коро ткую скака лку на двух ногах на мест е	Перебра сывание мяча стоя в двух шеренга х с ступнях S=2-3 м (двумя руками из-за головы)	Ползан ие по гимн.ск амейке на ладонях и ступнях («по- медвеж ьи»)	«Карусел ь» (карто тека П/И № 21)  «Лягушк и цапля» (картотек а П/И № 17)	«Обезья нки читают газету» (с топами)  «Загорае т» (3),251
III	«Поиг рай- ка, поигр ай-ка, наш весел ый стади он»	Так же	Так же + ходьба по масса жным дорож кам	Челно чный бег 3x5м	С куби ком	-	Ходьба по гимн.ска мейке на носах, руки на поясе, на середин е присест ь, встать и пройти дальше ( 2 - 3 раза ) ( + по наклонн ой доске)	Метани е мешочк а (m=200г ) правой и левой рукой на дальнос ть	Лазанье по наклонн ой гимн.ст енке без пропуск ов реек и с переход ом на другой пролет (2 раза)	«Весёлы й волейбол » (картот ека П/И № 41)  «Ловишк и»	«1,2,3,4, 5 пошел Шарик наш гулять»  « Кто дальше загонит снежную вату?» (с дыхател ьная гимнаст ика)
I V	«Здра вствуй , лето, ярким солны шком согрет ый	Поворот на месте направо, налево, пересту панием	Ходьба в колонн е в чередо вании с	Бег в быстр ом тем пе на скорос ть : 20 м /	С гимн астич еской палк ой	-	Пры жки чере з коро ткую скака	Метани е в вертика льную цель с S=2м	Лазанье по гимн.ст енке без пропуск ов реек и с	«Бездомн ый заяц» (ка ртотека П / И № 45)	«Сидячи й футбол» ( мяч m=1кг) (4)

о»		ползан ием на средни х четвер еньках	20 м / 6-5.5с ек 30 м / 9-8.5 сек		лук		переход ом с одного пролета на другой (2 раза)	«Котята и щенята» (картотека П/И № 32)	«Волше бный сон» (3),253
----	--	---	--	--	-----	--	--	--	-----------------------------------

Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале (старший возраст)  
Сентябрь.

не де л и	ТЕМА  Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Мы снова вместе, мой детский сад!»  «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная, в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	С изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу 1.5 мин	С малыми резиновыми мячами (D=12 см)	Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики (S = двум шагам ребенка), руки на поясе (3-4 р)	Прыжки на 2-х ногах, продвижения вперед (S=4 м) между предметами, положенными на S=40 см «змейкой» 2-3раза	Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (двумя руками снизу) 10-12 раз	-	«Кот и мыши» (Картотека П/И, №10)	«Косарь» (1),26
										«Ловишка с мячом» (Картотека П/И, №23)	«Веер» (1),37 №2,3
II	Международный день красоты	В шеренгу, в колонну, равнение	Обычная ходьба в сочетании с	Обычный бег в сочетании с	С гантелями на степе	-	«Достань до предмета» подпрыгивание	Подбрасывание мяча	-	«Мы веселые ребята» (Картотека П/И, №30)	«Облака» (3),231

	К а к прекра се н этот мир!	и е на месте	ходьбо й на пятках, носках, врассы пную	оегом , высок о подн имая колен и , захле стыва я голен ь 1.5 мин			на 2-х ногах ( 4 - 6 прыжков подряд, пауза и снова прыжки)	а вве рх и лов ля его дву м я рук ами , не при жи мая к гру ди		«Игол ка и нитка» (Картоте ка П/И, № 65)	«Тигр на охоте» С.92, Кряже ва
III	« С днём рожде ния, любим ый город»  18.09- день мира	Постро ение в пары на месте, чередую постро ение в колонн у	Ходьба с перекат ами с пятки на носок, в парах, на носках, в колонн е	Б е г мелк им и широ ким шаго м, бег врасс ыпну ю	С гимна стичес кой палкой	Ходьба по ребристой доске (руки за головой, ноги прямые, носок тянут вперед)	-	Бро сан е по мяч а вве рх дву м я рук ами и лов ля его + лов ля с хло пко м (10- 12 раз)	Ползани е по гимнаст ической скамейк е на ладонях и коленях ( 2 - 3 раза)	«Ловля парами» (Картоте ка П/И, №66)	«Дыха тельная гимна стика по - Стрел ьников ой» (7)
I V	Д е н ь дошко льного работн ика	Перест роение в пары на месте и в движен	«Найди свое место в колонн е» - во время ходьбы	«Пер енеси овощ и в корзи ну» (эстаф ет)	Ритми ческая гимна стика	I (корригир ующие дорожки) ходьба по «следам» - «следопыт ство»	«Пингви ны» S = 3 м, 2-3 раза Прыжки на двух ногах с	«Не уро ни мяч » - эста фе	Пролеза ние в обруч прямо и боком (в чередова нии) в	«Цветы для воспитат еля» (Картоте ка Эст., №35)	«Гриб ы» (2)

«Моя любимая воспитательница»	ии	врассы п н у ю п о звукowo м у сигналу	ета) – бег с «овo щами » до корзи ны и обрат но	ы» I I . перешагив ание через бруски с мешочком на голове	мешочко м , зажатым между колен	т а на бaд ми нто нно й рак етк е про нес ти мяч до ори ент ира , не уро нив его	группир овке, не задевая за верхний край (5-6р)	«Линееч ка» (Кар тотека П / И , №26)	«Дыши и думай красиво» с. 97, Кряже ва
-------------------------------	----	---	---	---	---	---	---	--	--

Октябрь.

не дел и	Тема Мотив ация	Перест роение и строев ые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равнове сие	ОВД: Прыжк и	ОВД: Метание	ОВД: Лазан ие	Оздоровительно -развивающая работа	
										Подви жные игры	Игры малой подви жност и
I	«Экскурсия в осенний лес» (на велосипедах)	Построение в две колонны	В глубокое приседание, в колонне, с поворотами туловища назад	Змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия (h=10-20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт) правым и левым боком (S=35-40 см) 2 - 3 раза	Бросание мяча двумя руками от груди (баскетбольным способом), стоя в шеренгах на S=3м	-	«Медведи и пчелы» (Картотека П / И , № 63)  «Мышеловка» (Картотека П / И , №49)	«Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» (7)  «Курочка и червячки» (3),206	
II	«Сбор урожая»	Повороты на месте прыжком в разные	Покругу приставным шагом вправо,	Сосменой ведущего, выбра	С большим мячом	-	Спрыгивание с скамейки на полусогнутом	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в	Ползание на четвереньках с	«Удочки» (Картотека П/И , №40)	«Зернышки» (2)

		сторон ы ; постро ение в круг	влево, на пятках, на носках.	сывая прямы е ноги вперед , с остано в кой п о звук . сигнал у			гнутые ноги ( 6 - 8 раз)	шеренга х, двумя руками от груди ( S = 3 м ) 8-10 раз	переп олзан ие м через препя тстви я ( 2 раза)	«Гуси- лебеди » (Картот ека П/ И, № 54)	«Хол одно - жарк о» (7),89
III	Наши друзья живот ные	Перест роение в два круга	П о кругу на носках, пятках, выпада ми, спиной вперед	Б е г длинн ой и коротк ой змейк ой с повор отом круго м по звук ом у сигнал у	С цветным и кубикам и («Строит ели»)	Ходьба с переша гивание м через набивн ые мячи, руки на поясе, голове – прямо, носок оттянут ь (3-4 раза) + ходьба п о ребрист о й доске	Н а двух ногах на мягкое препят ствие	-	Прол езани е боком (в групп ировк е ) подря д через три обру ча ( на S=1м ) (2-3 раза)	«Волк ворву» (Картот ека П/ И, № 38)  «Охотн ик и зайцы» (Картот ека П/ И, № 51)	«Пас тушок» (с о свист ками) (4),с. 9  «Шаг а ем по кочка м, пене чкам, цвето чкам » (м/ д)
IV	Осень разноц ветная	Расчет на первый - второй; в шеренг е, колонн е	Обычн ая ходьба в сочета нии с ходьбо й спиной вперед, на высоки х четвере ньках, с задани ем (присес ть) по звук . Сигнал у	«Пуст ое место » (Ос окина. «Физ. культу ра в детско м саду»)	«Полоса препятст вий» - ходьба по скамейке , подлезан ие под воротца	«Больш ая прыжк овая эстафе та»	«Проне си мяч, не заде в кегли» ( б е г между кеглям и с бадмин тонной ракетко й и мячом)	-	«Ви рус» авто рска я по – Ума нско й  «Ви рус» авто рска я по – Ума нско й	«Котенок – глупыш» ( 2 ), с прищепками  «Игра с шишками» (7),с.88	

Ноябрь.

не де ли	Тема  Мотива	Перест роение и	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновес ие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метан ие	ОВД: Лазан ие	Оздоровитель но- развивающая работа
----------------	--------------------	-----------------------	--------	-----	-----	------------------------	----------------	---------------------	---------------------	--

	ция	строев ые упр.									Подви жные игры	Игр ы мало й подв ижн ости
I	«Путеш ествие п о родном у (городу ) посёлку ».	Перест роение в две колонн ы , поворо ты на месте	Обычн а я ходьба в сочета нии с ходьбо й на носках п о масса ж дорож ке.	Бег противо ходом, с ускорен ием, с останов кой по звуково м у сигналу.	Ходьба п о гимнаст ической скамейке , переклад ывая мяч и з руки в ле в у ю п е р е д собой и з а спиной	Н а прав. и левой но г е между кеглями , поставл енным в о д н у линию (l=5м), поочерё дно	Перебрас ывание м я ч а д в у м я руками с н и з у , ноги на ширине плеч (в шеренгах на S= 3 м) (8-10 раз) (II)	-	«Крас и и шук а» (1), 134, Сор оки на А.И .	«Король ветров» (с шариками) (4 , 10.		
										«Ме жду двух огне й» (Кар тоте ка П/ И , № 47)	«Обезьянки б е р у т орешки» (3), 207	
II	Гусей крикли в ы х караван   12.11- Синичк и н ы именин ы	Поворо ты на месте, кругом, перестр оение в т р и колонн ы.	Обычн а я ходьба в сочета нии с ходьбо й гусько м, на носках .	Б е г , высоко подним а я колени, п о сигналу, бег в рассыпн ую, в колонне , обычны й бег.	С лентами н а степях	-	Н а право й и левой ноге (попе ремен но) до обозн аченн о г о места ( l=4м ) 2-3 раза	Отбиван ие мяча (d= 6-8 см.) о пол , продвига я с ь вперёд шагом (2-3 раза)	Ползани е на четвере ньках, подталк и в а я головой набивно й мяч (вес 0,5 кг) в прямом направл е н и и (S= 6м) ( 1 - 2 раза)	«Птен чики и орёл» (Карто тека П/ И , № 19 )	«Обе зьянк и – похв алю шки » (с шара ми – здор овья)	
										(O)	«Лягу шки и журав ль» (К артоте ка П/ И, № 61)	«Игр а с шиш ками »(7), 88.
III	Д е н ь рожден ия Деда Мороза (18.11)	Выпол нение поворо тов на углах, васхож	В колонн е спиной вперёд	Б е г семеня щ и м шагом, высоко подним	Ходьба п о гимнаст ической Скамейк е н а	-	Отб иван и е мяча одно й	Пролеза ние в обруч с мячом в руках в группир	« Б е л ы е медведи» (Кар тотека П/И, № 43)	Д ы х . гимнастика п о Стрельнико вой		

		дение и из колонны по одному в разные стороны.	, согнувшись, обхватив колени, парами.	а я колени, обычный бег по сигналу прыжками на одной ноге	носках, руки за головой ( 2 - 3 раза) + ходьба по коррекц. Дорожка м (по следам).		рукой с продвижением вперед (S=5 м ) (2-3 раза)	овке, не касаясь верхнего обода ( 2 - 4 раза). (0)	« Д в а Мороза» (К артотека П/ И, № 29)	«Обезьянки читают газету» (3), 207.
I V	« Ты одна у меня на свете»- день матери	Повороты на месте.	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами.	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	Бег по буму на носках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз и ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке различными способами	« Л о в л я парами» (К артотека П/ И, № 66)	«Грибы» (2 )
									« У с п е й выбежать» (К-ка П/И, №55)	«Волшебный сон» (3),253

Декабрь.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	« Мы туристы»	Расчёт на 1,2,3; перестроение по расчёту	По залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи.	С препятствиями ( по наклонной доске, через ворота и h=100 см)	Ходьба по массажной дорожке + по наклонной доске прямо руками в стороны ( 2 - 3 раза)	Перепрыгивание на двух ногах через бруски ( S = 50см) – 2-3 раза	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах на коленях ) 10-15 раз.	-	«Ловишка, бериленту» (Сорокина А.И. Игры с правилами В Д / С с.152)	«Дых. гимнастика по Стрельниковой»	
									«Пожарные на учении» с. 142,Сорокина А.И.	«Обезьянки - музыканты»	

II	Наши добрые дела	Построения звенья за ведущим	Обычная ходьба с заданиями на руки; ходьба высоко поднимая колени, спиной вперед.	Медленный бег, чередующийся с прыжками на ноги.	С большими мячами	-	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на S=5 м (2-3 раза)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10-12 раз).	Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2-3 раза)	«Ласковушка» (В.Т.Кудрявцев. Развивающая педагогика оздоровления, с. 217)	«1,2,3,4 – жили мыши на квартире» (2), 42
										«Выше ноги от земли» (Картотека П/И, №31)	«Отдых» (7), 89
III	Зимние забавы	В пары, колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени, бег пронося прямою ногой через сторону, по сигналу бег врассыпную.	В парах	Ходьба по корригирующей дорожке + по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раз)	-	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния (2,5 м).	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2-3 раза.	«Метелица» (Картотека П/И, №57)	«Пас тушок» (4), 3 (со свистком)
										«Пингвины и медведь» (Картотека П/И, №18)	Ходьба по массажным дорожкам (мд)
I V	Зимущка-Зима в гости пришла! Занятие, построение на эстафетах, соревнованиях, играх	В шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом.	«Уголки» (Осокина «Физическая культура в д/с»).	На ступах	-	«Прыжковая эстафета» на двух ногах, правым и левым боком, в окошки гимнастической лесенки)	«Мяч-капитану» (Осокина «Физическая культура в д/с»)	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса» (Картотека П/И, №36)	«Вошебные точки по Уманской» (2)

Январь.

неде	ТЕМА	Перест	Ходьба	Бег	ОР	ОВД:	ОВД:	ОВД:	О	Оздоровительно-развивающая работа
------	------	--------	--------	-----	----	------	------	------	---	-----------------------------------

Л и	Мотивация	роение и строев ые упр.			у	Равно весие	прыжки	метание	Б Д: Ла за ни е	Подвижные игры	Игры малой подви жност и
I	«Забава зимы»	В одну, в три колонн ы	Имитаци онная ходьба лыжник а, конькоб ежца, обычная ходьба с широки м шагом, прыжки по сигналу	Высоко подним а я колени, бег с преодо ением преград «снежн ых» (ск амейка, бум, наклон ная доска)	Со с не жк ам и» (м ал ые с м я чи) на би вн ые	Ходь ба и бег по накло нной доске (h=40 см, b=20 см) 2 - 3 раза	Н а правой и левой ноге между кубикам и (S=5м) 3-4 раза	Забрасы вание мяча в корзину двумя руками (5-6 раз)	-	«Лыжники » (Картотека Эст.№20)	«Коро ль ветров » (с шарам и) (4),10
II	Неделя вежливост и В стране волшебны х слов (Междуна родный день спасибо)	Постро ение в круг, размык ание на вытяну тые руки	Ходьба с длинны м шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук	Бег со шнуром змейкой , по сигналу присест ь	С дл ин ны м шн ур ом по кр угу	-	Прыжки в длину с места (S=40см) 6-8 раз	Бросани е мяча вверх правой рукой, ловля левой (пооче редно) «жонгл еры»	Пр оп ол за ни е по д ду га ми на че тв ер ен ьк ах, по дт ал ки ва я мя ч го ло во й пе ре д со бо й	«Пингвины медведи» (К артотека П/И, № 18)	«Волш ебные точки по - Уманс кой»
III	Занятие с элемент ами аэробики	Перест роение в пары	Ходьба пристав ным шагом с притопо м и прихлоп	Бег со сменой направл ения движен ия по музыка	Ст еп - «А эр об ик	Ходь ба с пере шаги вание м через	-	Перебра сывание мяча друг другу (двумя руками	Пр ол еза ни ев об ру	«Бездомны заяц» со степами(Ка ртотека П/ И, № 45)	Дых. гимна стика по - Стрел ьников ой

			ом	льном сигналу	а»	наивные мячи, руки на поясе (3 - 4 раза)		о груди) S = 3 м 8-10 раз	т ч боком, не касаясь верхней края обода, в группировке (3-4 раза)	«Вирус» авторская работа Уманской	«Гусеница и барабанщик» (Д), с.76
I V	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину, по одному в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу – поворот прыжком	Бег змейкой носках, сменой ведущего по сигналу	Дыхательные гимнастические упражнения. Стрельба носками канатом	«Кто скорее флажку» (бумажки) «Сумей перепрыгнуть» (прыжки широкие шагом по следам)	«Попади в корзину» (метанолы мягких мячей в корзину)	«Поломки» (метанолы мягких мячей в корзину)	«Белки в колесе» (Картошка П/И, №46)	«Поймай рыбку за хвостик» (2),44	
									«Медведи и пчелы» (1),140	«Ласковые пчелы» (3),217	

Февраль.

неде	ТЕМА	Пер	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД:	ОВД:	ОВД:	ОВД:	Оздоровительно-развивающая работа
------	------	-----	--------	-----	-----	------	------	------	------	-----------------------------------

Л и	Мотивация	естрое и строевые упр.				Равновесие	Прыжки	метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	День здоровья. Юные путешественники.	В одну, в три колонны шеренге, по сигналу принять исходное положение	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу изменить исходное положение	Приседания шаг за шагом вправо, влево, с изменением темпа, сменой направления	С гимнастическими палками	Ходьба по массажной дорожке + по наклонной доске (b=15 см, h=30 см) руки в стороны (2-3 раза)	Перепрыгивание через бруски (6-8 шт, h=10 см) без паузы (2-3 раза)	Забрасывание мячей в баскетбольную корзину с двумя руками из головы (5-6 раз)	-	«Бездомный заяц»	«Булькание» (4)
										«Пчелка» (3 бл)	«Носильщик», «Шалаш» (3), 205
II	«На борьбу с вирусом»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба змейкой, выпады, спиной вперед, ходьба на внешней стороне стопы	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	С обручами	-	Прыжки в длину с места	Отбивание мяча одной рукой, продвижение вперед шагом (S=6 м) 2-3 раза	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (h=40 см) 2-3 раза	«Пастух и стадо» (1), 136	«Волшебные точки по-Уманской» (2), 1
										«Пчелка» (3 бл)	«Штанга» (3), 251
III	Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне	Ходьба на четыре счета, чередуя	Бег с изменением темпа	Степ – «Аэробика»	Перешагивание через шнур	-	Метание мешочков в	Подлезание под палку h=40 см (2-3)	«Весёлый волейбол» (Картотека П/И, № 41)	«Король ветров» (4), 10

	и	е, в шеренге, перестроевание звенья	ходьба на носках и пятках сменой положения рук	п о музы к альн о м у с и гна л у ; б е г с за х л е с т ы в а н и е м г о л е н и		(n=40 см) 2 - 3 раза + ходьба по массажным оздоровительным дорожкам		вертикальную цель правой рукой (от плеча) с S=3м 5-6раз		«Весёлый волейбол» (Картотека П/И, № 41)	«Веселые прыжки» (3),205
I V	«Мы пока дошколята, но шагаем как солдаты!» (Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх)	Перестроевание шеренгу, в колонну; расчёт на 1-ый, 2-ой в движении	Обычная в сочетании с х. носками, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу поворотами прыжком	Бег носках по сигналу враспыну	Дых. гимнастика по Стрельниковой	«Не потеряй груз» (бег по бумас мячами, сколько сумел взять из корзины) + бег по ребристой доске	«Быстро допрыгни» прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд обозначенного места (S=6м) 2-3 раза	«Попав в корзину» (метание мячей в корзину)	«Доберись и дай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	«Силачи» (Картотека Эст., № 14)	«В зоопарке мы бродили» (2)
										«Пограничники и нарушители» (Ц:развить ловкость, быстроту)	«Пчелка мешает спать» (7),89

Март.

недели	ТЕМА Мотивация	Перестроение строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Мы циркачи»	В один круг, два («на арене цирка»)	Обычная ходьба в сочетании с имитацией	Змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег	С малым мячом «Жонглеры»	Ходьба по канату боком приставными	Прыжки из обруча в обруч, положенные на ловлю его	Перебрасывание мяча друг и ловля его	-	«Охотник и зайцы» (Картотека П / И , № 51)	Дых. гимнастика по Стрельниковой

			ционн ой ходьбо й гимна стов, силаче й (с задани ем на движе ние рук)	высоко подним а я колени, б е г через воротик и (h=15-2 0см)		м шаго м с мешо чком на голов е, руки на поясе (2-3 раза)	один от другого (6-8 шт) 2-3 раза	после отскока от пола в центре между шеренг ами (10-12 раз)		«Мышь еловка » (Кар тотека П / И, № 49)	«Балерина» (3),205
II	Мы - мамин ы помощ ники	Перес троени е в три колонн ы	Обычн ая ходьба в сочета нии с задани ем («кочк а», дерев о, тропи нка)	Бег по кругу, изменя я направл ение, спиной вперед	С обруче м	Ходь ба по масса жным доро жкам («Бол ото», «кочк и», «цвет очная полян ка»)	Прыжок в высоту с разбега (h=30см) 5-6 раз	Матани е мешочк ов в цель правой и левой рукой (от плеча) 5-6 раз	Полз ание на четв ерен ьках меж ду кегл ями (2-3 раза)	«Медв еди и пчелы » (Кар тотека П / И, № 63)	«Пальцы как пчелы» (2), с решеткой
III	«Шир окая маслен ица»  Заняти е с эlemen тами аэробик и	Перес троени е в колонн у, в круг	Ходьб а на четыре счета на ногах , правы м боком, спиной вперед , левым боком, меняя положе ние рук	Бег на носах пронос я прямые ноги через сторон ы, по муз. сигналу чередов ать с ходьбой с притоп ом	Степ – «Аэроб ика»	Х. по гимна стиче ским скам ейкам боком , прист авны м шаго м, на серед ине присе сть, встат ь, пройт и даль ше, руки за голов ой (2-3)	Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положен ные на S=40 см один от другого (2-3 раза)	-	Полз ание по гимн астиче ско й скам ейке с опор ой на ладон и ступ ни (по- «мед вежь и») 2 раза	«Горел ки» (К артоте ка П/ И, № 60)	«Бульканье » (4)  «Куручка и червячки» (с четками) (3),206
										«Цвет ик - семиц ветик» (Карто тека Эст, № 32)	«Волшебны й сон» (3),253

I V	20.03-Международный день счастья. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу остановки	Степ – «Аэробика»	«Сумей сбить с бревна» (детские малыши мчат мячом старая попаша в детской, стоящих на бревне)	«Сделай как можно меньше прыжков» прыжки широкие шагом (ориентира)	«Попадки в обруч» (метание в горизонтальную цель мешочком с песком)	-	«Цветы для воспитателя» (Карточка Эст, № 35)	«Волшебные точки по Уманской» (2),1
										«Весёлые пары» (Карточка Эст, № 9)	«Кто знает больше добрых слов?» (3),235

Апрель.

недел	ТЕМА Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	Неделя здоровья	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед	Медленный бег в течение одной минуты: широкий змейкой с остановкой и сигналом (свисток)	Ходьба по массажным дорожкам	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний подряд 3-4 раза	Прокаты в обруча друг друга в шеренгах	Пролезание в обруч (4-5 раз)	«Мы весёлые ребята» (Карточка П/И, № 30)	«Я – художник» (3),219	
									«Хитрая лиса» (Карточка П/И, № 36)	«Мельница», «Разбойник» (Д),76	
II	«Мы космонавты»	Перестроение в две колонны на месте и в	Перекаты с пятки и на носок	Бег обычный на носках; по	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча, на	Прыжки на двух ногах правым боком (3 раза),	Подбрасывание малого мяча одной рукой и	-	«Космонавты» (Карточка П/И, № 58)	«Король ветров» (4),10	

		движении	к	сигналу «к звездам» добежать к заданному месту	каждый шаг, перед собой за спиной	з а т е м поворот в прыжке на 180° и продолжение л.б (2 раза)	л о в л я е г о после отскока двумя 8-10р		«Выше ноги от земли» (Картотека П/И, № 31)	« Я катаю свой орех» (стойкой)	
III	День подснежника (19 апреля)  Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны	Ходьба с притопами и прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руками на пояс	Степ – «Аэробика» с цветами	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2 - 3 раза)	-	Метание мешочков в вертикальную цель с S = 3 м одной рукой (при левом способе от плеча (5-6 раз)	Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2-3 раза)	«Белки в колесе» (Картотека П/И, № 46)	Дыхательная гимнастика
										«Колобка» (Картотека П/И, № 20)	«Сидячий футбол» (Картотека П/И, № 20)
I V	Весна – Красна!  (Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх)	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне с олимпийскими знаменами, ходьба короткой и длинной змейкой	Бег длинной змейкой, по сигналу - враспыну	Дыхательная гимнастика	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	Эстафета «Кто быстрее?» - перепрыгивание на двух ногах через канат справа и слева продвижением вперед (S=3 м) 2-3 раза	«Пронеси волан и урони» - быстрая ходьба с воланом, лежащим на бадминтонной ракетке	«Пожарные учения»	«Удочки» (Картотека П/И, № 40)	«Волебные точки» (по Уманской)
										«Совушка» (Картотека П/И, № 24)	«Кто знает больше добрых слов?» (3),235

Май.

не де л и	ТЕМА  Мотивация	Перестроение и строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	ОВД: Равновесие	ОВД: Прыжки	ОВД: Метание	ОВД: Лазание	Оздоровительно-развивающая работа	
										Подвижные игры	Игры малой подвижности
I	«Олимпийские звезды»	Построение в три колонны парами	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу – перестроение в одну колонну	На носках захлестывание голени, спиной вперед, по сигналу – остановка	Султанчиками	На двух ногах продвижением вперед (S=4м) одной флажка 2-3 раза	Бросание мяча (D=8-10 см) о стену с S= 3 м одной рукой, а двумя руками 8-10раз	-	«Караси и щука»	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	
									«Васька Серенький»	«Шарики и кольца»	
II	«Путешествие по своему организму»	Размыкание из одной колонны в три, приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом на низких четвереньках; спиной вперед	Семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по образцу	Без предметов	Прыжки в длину с разбега ( 5 - 6 раз)	Перебрасывание мяча (D=20см) друг другу двумя руками от груди 8-10 раз	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьей» S=5м, 2 раза	« Не оставайся на полу»	«Божьи коровки» (2),52	
									«Рыбки и рыбки» (2),97	«Волшебный сон» (с муз.) (3),253	
III	15 мая – Международный день семьи	Перестроение в два круга	Ходьба перекатом пятки а носок	Бег с преодолением препятствий	В парах	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	-	Бросание мяча одной рукой, а двумя (8-10 раз)	Пролезание в обруч правым (левым) боком 5-6 раз	«Мореволнуется раз» (Сорокина А. Игры с правилами в ДС, с.159)	«Король ветров» (4),10

						н е присес т ь , встать и пройти дальш е (с мешоч ком на голове )			«Весё л ы й волейб ол» (К артоте ка П/ И, № 41)	«Веселые прыжки» (3),205
I V	Имею право. Скоро лето!  ( ко Д н ю защит ы детей)	Перест роение в колонн у по три.	Ходьб а обычн ы м шагом в колон не по одном у , выпол н я я задани я по сигнал у	Мед ленн ы й бег на носк ах в коло нне по одно му , по сигн алу – бег на коро т ку ю дист анци ю – 30м	Комплек с дыхател ь н о й гимнаст ики по- Стрельн иковой	Прыжк и в длину с разбега	Метание мешочка (m=200г р) на дальност ь правой и левой рукой способо м от плеча	-	«Идет коза по лесу» (2),119	«Волшеб н ы е точки» (п о - Уманской )
									«Пожарные на учении»(Ц: до автоматизма умение лазать, быстроту)	« Я – добрый доктор Айболит»

### Методика количественной экспресс - оценки уровня физического здоровья детей.

В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья положены показатели антропометрии (рост, масса тела, жизненная емкость легких -ЖЕЛ, кистевая динамометрия), а также состояние сердечно- сосудистой системы.

Порядок исследования

1.Определение резерва функции внешнего дыхания - ЖЕЛ : масса тела, мл/кг.

2.Развитие мышечной системы динамометрии более сильной кисти масса: масса тела, процент.

3.Соответствие массы длине тела.

4.Состояние сердечно-сосудистой системы ( $ЧСС * АД_{сис.}$ ): 100;

$ЧСС$  - частота сердечных сокращений в 1 мин.;  $АД_{сис.}$  - систолическое артериальное давление.

5.Критерий резерва функции сердечно-сосудистой системы:

индекс Руфье :  $/ 4 * ( P1 + P2 + P3 ) - 200 / : 10$

Ребенок сидит в спокойном состоянии, подсчитать пульс за 15 сек. (P1), измерить АД, рассчитать «двойное произведение», провести оценку полученных результатов. Предложить ребенку выполнить 20 приседаний за 30 сек, выбрасывая руки вперед. После выполнения нагрузки в положении сидя подсчитать пульс в первые 10 сек. (P2) и последние 15 сек. (P3) первой мин. восстановительного периода, рассчитать индекс Руфье.

6.Общая оценка физического здоровья.

Сумма баллов и уровень здоровья: меньше или равно 3 - низкий уровень; 4-6 баллов - средний уровень; 7-10 - выше среднего; 11 - высокий. Диагностика проводится два раза в год (октябрь, май) в старшей и подготовительной группах.

### Тестирование физических качеств дошкольников

Быстрота (скорость)

#### Бег на 10 м

*Тест:* бег 10 м, на дистанцию 30 м. Выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Воспитатель фиксирует время пересечения начала и конца этой 10-метровой дистанции. Вначале проводится разминка, затем ребенку предоставляется возможность 2-3 раза пробежать дистанцию. В забеге принимают участие несколько детей одновременно. Бег на 30 м

*Тест:* бег на дистанцию 30 м. Фиксируется время пробегания дистанции. С началом движения включается секундомер, останавливается он после пересечения ребенком линии финиша.

Средние показатели скоростного бега с учетом возраста:

Вторая младшая группа - 13,5 сек.

Средняя группа - 9,5-10 сек.

Старшая группа - 7,9 - 7,5 сек.

Подготовительная группа - 7,2 . Выносливость

#### Бег на расстояние

Проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном), ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируется расстояние и время его пробегания. Дети четырех-

пяти лет бегут за лидером (воспитателем), а дети шести лет - самостоятельно. Дети способны бежать в данном темпе :

года : девочки - 760 м; мальчики - 820 м;

лет : девочки - 1000 м; мальчики - 1100 м;

лет : девочки - 1300 м; мальчики - 1600 м.

Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

#### Мышечная сила кистей обеих рук

Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение -стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руки динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее, при измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: сначала по две - каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Скоростно - силовые качества

#### Бросок набивного мяча

Скоростно-силовые качества измеряются по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч весом в 1 кг.

Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и в высоту с места.

#### Прыжок вверх с места

При выполнении этого прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу. Другой конец ленты крепится у пояса. Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см. Прыжок в ДЛИНУ с места

Выполняется (в зале на мягкое покрытие, на улице на взрыхленный грунт) подряд 3 раза без интервалов. Младшим дошкольникам движение вперед выполнением показывается, старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся все показания, а в обработку берется лучший результат

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения : подготовка к прыжку, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с разбега Такой прыжок выполняется способом «согнув ноги». После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка, длина разбега (6-7 м) изменяется не от стартовой линии, а от истинного

места отталкивания. Качественные показатели: ускоряющий разбег, энергичное отталкивание одной ногой,

Выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания, вынос вперед почти прямых ног в полете, приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

#### Метание на дальность

Обследование дальности метания проводить на дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Предварительно дорожку разметить мелом через каждые 0,5 м. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Ребенок выполняет три броска (мешочек весит 200 г), в протоколе отмечаются не только количественные показатели, но и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

исходное положение вполборота к направлению метания;

наличие замаха;

перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;

перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание проводить поочередно правой и левой рукой (три раза подряд выполняется упражнение одной рукой).

#### Гибкость Наклон вперед из положения стоя

Гибкость определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колени, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно линейки (отсчет от пола). Чем меньше расстояние от пола, тем выше гибкость ребенка. Ловкость. Координационные способности

#### Бег с препятствиями

Ловкость определяется временем пробегания 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные фигуры (кубы, мячи, кегли) в количестве 8-10 предметов. Их ребенок огибает один справа, другой слева. Даются три попытки, в протокол записывается лучший результат.

#### Статистическое равновесие

Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы: стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора ноги или перемещения опорной.

Диагностика проводится три раза в год (сентябрь, январь, май) в младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группах.

Измерение артериального давления у младших школьников и дошкольников с учетом поправок на стандартную манжетку

Исследование артериального давления (АД) у школьников при массовых осмотрах, начиная с 1-го класса, имеет большое значение для дальнейшей активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Систематическое наблюдение за динамикой показателей АД школьников не только обеспечивает объективную оценку состояния здоровья, но и выявление ряда негативных факторов на их организм. Так, специальными исследованиями установлена значительная распространенность

гипертонических состояний у учащихся школ с углубленным изучением математики, иностранных языков и других предметов.

Артериальное давление измеряется аппаратом Рива-Роччи или тонометром (по методу Н.С.Короткова) на правой руке в положении сидя, после 10-минутного отдыха. Манжетку накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их - диастолическому. Измерения производятся не менее 3-х раз, фиксируются повторяющиеся параметры.

Измерение АД у школьников следует производить ежегодно, начиная с 7 лет. Отсутствие в медицинских кабинетах школ «возрастных» манжет может затруднить выполнение данного исследования. Но специальные возрастные коррективы с учетом физического развития позволяют это сделать при использовании стандартной манжеты.

Величины поправок к показателям систолического АД, полученным при использовании стандартной манжеты\*, (мм рт. ст.)

Оценка физического развития\*\*

В о з р а с т, г о д ы, физическое развитие	нормальное	Дефицит массы тела	Избыток массы тела
7	+10	+15	+5
8	+10	+15	+5
9	+10	+15	+5
10	+10	+15	0
11	+5	+10	0
12	0	+5	0
13***	0	0	0

Показатели диастолического АД корректировке не подлежат. \*\* Оценка физического развития по методике представленной ранее. \*\*\* У детей 3 лет и старше (независимо от уровня физического развития) истинные цифры артериального давления (систолического и диастолического) могут быть получены при использовании стандартной манжетки.

#### **Тест для выявления нарушений осанки**

Выявление нарушений осанки требует типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей и подростков; осанка с возрастом изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе формирования осанки создаются варианты типичных (правильных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца так называемой «идеальной осанки». Тест учитывается также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей требует не только статического, но и динамического исследования (стоя и при ходьбе).

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастносилловые особенности физической осанки и учитывать их. Например, характерные черты

нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Характерными чертами нормальной осанки для детей школьного возраста являются: голова незначительно наклонена вперед к корпусу, плечи не выдвинуты вперед, на уровне груди небольшой изгиб корпуса назад, лопатки отстают незначительно, поясничный лордоз постепенно уменьшается, живот еще выпячен, но менее выражено, чем у детей 6-7 лет, ось нижних конечностей у девочек прямая или незначительно вальгусная (X-образная) - расстояние между стопами при осмотре в фас до 2 см (2 пальца); у мальчиков - прямая или незначительно варусная (O-образная) - расстояние между голеньями при осмотре в фас до 2 см (2 пальца). Наиболее стабильная осанка отмечается у детей в возрасте 10 лет.

Данное тестовое обследование проводится фельдшером или медицинской сестрой дошкольного учреждения, школы, поликлиники. Обследование осуществляется следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медсестра осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «ДА» или «НЕТ» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо - ребенок должен принять естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра: 1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища - определяется форма ног (нормальная O- и X-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии\*, деформация грудной клетки, симметрия таза.

Осмотр сбоку, поза как при осмотре в фас - определяется форма грудной клетки, живота, выступление лопаток, форма спины.

Осмотр со спины (поза сохраняется) - симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии\*, форма позвоночника, форма ног (нормальная O- или X-образная), ось пяток (вальгусная или нет).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке.

Тестовая карта для выявления нарушения осанки

Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью. Да  
Нет

Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки, таз установлены несимметрично. Да Нет

Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника»,  
впалая, «куриная». Да Нет

Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза. Да-Нет

Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки). Да-Нет

Сильное выступление живота (более 2-х см от линии грудной  
клетки). Да-Нет

Нарушение осей нижних конечностей (O- или X-образные). Да-Нет

Неравенство треугольников талии. Да Нет

Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния. Да-Нет

10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др. Да-Нет

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям :

1) Нормальная осанка для данного возраста - отрицательные ответы на все вопросы.

\* Треугольник талии - просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии. В норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине.

Незначительные нарушения осанки - положительные ответы на один или несколько вопросов от 3, 5, 6, 7 включительно. Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

Выраженные нарушения осанки - положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

### **Тест для выявления плоскостопия**

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста является деформация свода стопы —ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. При нерезко выраженных формах деформации свода стопы (плоскостопие 1 степени) субъективные жалобы, как правило, отсутствуют. Однако для современного назначения ортопедических мероприятий имеет значение выявление именно данных форм. Ведущую роль в этом должны играть массовые профилактические осмотры, в процессе которых решается вопрос о направлении ребенка к ортопеду. В педиатрической практике, особенно при массовых обследованиях, состояние свода стопы чаще всего определяется путем осмотра, хотя этот метод не может быть признан достаточно объективным для диагностики продольного плоскостопия. Необходимо обследовать стопы, применяя план-тографию (получение отпечатков стоп с помощью плантографа).

Для массовых обследований дошкольников и школьников наиболее удобна оценка плантограммы по методу В.А.Яралова-Яралянца с соавторами.

Плантограф представляет собой деревянную рамку (высотой 2 см и размером 40 х 40 см), на которую натянуто полотно (или мешковина) и поверх него полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается чернилами для авторучки или штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами или поочередно то одной, то другой ногой на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму. При получении плантограммы стоп необходимо следить, чтобы обследуемый стоял на двух ногах с равномерной нагрузкой; при раздельном получении отпечатков (у старших школьников при больших размерах стопы) одна нога становится на середину плантографа, другая рядом с плантографом на пол.

*Оценка плантограммы:* заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине

основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная; если линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура отпечатка стопы - стопа плоская. Дети с уплощенной и плоской стопой должны быть направлены на консультацию к ортопеду.

По итогам диагностики проводятся беседы с родителями, учитывая индивидуальные проблемы детей со здоровьем и физическими данными, ставятся Задачи воспитательной, образовательной и оздоровительной. В соответствии с поставленными задачами строится рабочая модифицированная программа по физическому воспитанию.

В начале и в конце каждого учебного года проводится диагностика здоровья детей, уровня физического развития.

Диагностические доврачебные тесты выявляют состояние функциональных систем (дыхательная, сердечно-сосудистая, эндокринная) и помогают самим педагогам определить группы здоровья детей.