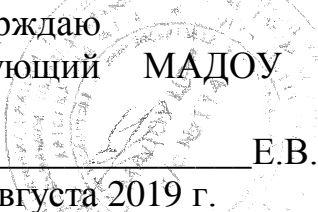


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 114

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«29» августа 2019 года

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с
№114

Е.В. Киселева
«29» августа 2019 г.



Рабочая программа
компенсирующей направленности
инструктора по физической культуре
для детей с нарушениями зрения

(срок реализации программы: 2019-2020 учебный год)

Разработчики программы:
Инструктор по физической культуре
Беловодченко
Любовь Сергеевна

г. Калининград
2019

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Основные цель и задачи.....	3
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики.....	4
II. Содержательный раздел	7
2.1 Образовательная деятельность.....	7
2.2 Особенности взаимодействия с педагогами и семьями воспитанников	28
III. Организационный раздел.....	29
3.1 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....	29
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	29
Список литературы.....	30

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания. Важной составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание этих качеств должно начинаться с детства. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировку в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно - двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации в познании окружающего мира. Настоящая программа разработана на основе ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. №273-ФЗ вступившим в силу с 1 сентября 2013г., «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155). Рабочая программа разработана с учетом Адаптированной образовательной программы для детей с нарушением зрения МАДОУ ЦРР детского сада №114. Она определяет содержание и организацию воспитательно – образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепления здоровья детей.

1.1.1 Основные цель и задачи

Цель физкультурно – оздоровительной работы: эффективное взаимодействие педагогов и специалистов МАДОУ д/с №114, способствующее сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни воспитанников.

Оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

-Цель работы инструктора по физической культуре — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Задачи:

- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно - двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, боязни пространства).

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательной области «Физическое развитие»;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- строится с учетом уровня патологии зрительных нарушений у воспитанников.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

1.2 Планируемые результаты.

Младший дошкольный возраст.

Воспитанники должны уметь: ходить прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление движения, выполнять задания инструктора по ФК.

Находить ориентиры. Бегать сохраняя равновесие, изменяя траекторию движения, темп, скорость. Сохранять равновесие в ходьбе и беге в ограниченном пространстве. Перешагивание через предметы с использованием опоры.

Ползать на четвереньках, лазать по шведской стенке. Прыгать на двух ногах на месте, в длину (на 30-40 см). Катать мяч в заданном направлении (на расстояние 1,5 м). Бросать мяч об пол и вверх 2-3 раза подряд. Метать предметы правой и левой рукой на дальность (2,5-4м).

Средний дошкольный возраст.

Воспитанники должны уметь: ходить прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, в колонну по одному, парами сохраняя заданное направление движения, выполнять задания инструктора по ФК.

Находить ориентиры. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя траекторию движения, со сменой ведущего, темп, скорость. Сохранять равновесие в ходьбе и беге в ограниченном пространстве. Перешагивание через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по шведской стенке, перелезание через предметы. Прыгать на двух ногах на месте, в длину (на 40-60 см). Выполнять прыжки на месте на правой и левой ноге. Имитировать прыжки на скакалке. Катать мяч в заданном направлении (на расстояние 2 м). Бросать мяч об пол и вверх 2-3 раза подряд. Метать предметы правой и левой рукой на дальность (4-5 м).

Старший дошкольный возраст.

Воспитанники должны уметь: ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической лестнице. Прыгать в обозначенное место с высоты (25-30 см), в длину с места (70-75 см), прыгать через короткую скакалку, прыгать с разбега. Метать предметы правой и левой рукой (4-8 м), в вертикальную и горизонтальную цель (с 2-3 м). Бросать мяч вверх, о землю, ловить двумя руками, отбивать мяч одной рукой о землю на месте (5-8 раз), в движении.

Сохранять равновесие на ограниченной опоре. Выполнять строевые упражнения, перестроения. Повороты. Играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подготовительный дошкольный возраст.

Воспитанник должен уметь: выполнять все виды ходьбы и бега. Выполнять правильно различные виды прыжков, метания, лазания. Прыгать вверх (40 см), спрыгивать с высоты (40 см), в длину с места, с разбега. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Метание предметов на дальность, в цель. Выполнять физические упражнения из различных исходных положений, четко, ритмично, ориентироваться в пространстве, в заданном темпе, под музыку. Сохранять правильную осанку.

Выполнять строевые упражнения, перестроения. Повороты . Играть в подвижные игры с элементами спортивных игр. Играть в подвижные игры с элементами спортивных игр

.

II. Содержательный раздел

Характеристика групп

Занятия ориентированы на коррекционные группы для детей с нарушениями зрения четырех возрастных категорий .

№	группа	Общее количество	Группы здоровья				Примечание
			1	2	3	4	
9	№ 9 средн.- подготов.	20		19	1		
10	№ 10 млад.-средняя	20		18	2		

2.1 Образовательная деятельность

Физическая культура

Младшая группа :

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами). Учить выполнять движения глазами для развития зрительно – двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение). Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа :

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять

равновесие. Учить прослеживать действия вращающейся скакалки. Имитировать прыжки на скакалке. Уметь прослеживать глазами траекторию полета предмета и приземление его на землю. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать ориентацию в пространстве. Развивать физические качества. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). Учить выполнять задания в ограниченном пространстве. Прыжки через короткую скакалку. Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Овладение основными видами движения. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Метание предметов на дальность. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Ходьба с изменением длины шага. Уметь выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Подготовительная группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). Освоение основных движений прикладного характера (лазание в ограниченном пространстве, по наклонной плоскости, бег и ходьба с заданием, перелазание и перешагивание через 5-6 предметов). Броски мяча вверх с хлопком. Перекладывание мяча с и без зрительной ориентации. Умение ориентироваться в пространстве при меняющихся условиях. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Передачи мяча в парах. Уметь взаимодействовать в парах, тройках. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Подводящие подвижные игры к футболу, баскетболу, волейболу. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в спортивном зале	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

1) Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную.

Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м)

Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).

2) Бег.

Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние

Бег по одному в ограниченном пространстве (по прямой, по кругу, по извилистой дорожке).

Пробежать небольшие расстояния за движущимся ориентиром.

3) Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).

Бросание вверх и вниз мяча фиксированного эластичным шнуром. Проследить траекторию движения мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Катание мячика на микроплатности. Бросание мяча в вертикальную горизонтальную цель.

Кружение вокруг опоры в правую и левую сторону.

4) Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Ползание в ограниченном пространстве. Воспроизводить на микроплатности ползание между объёмных предметов.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол наклона 20–30)

5) Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Перепрыгивания через объёмный жгут в направлении вперед.

6) Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

7) Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

8) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

9) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Упражнения для развития зрительно – пространственного восприятия, ориентировки и точности движения.

Определять названия знакомых предметов на значительно далеком расстоянии. Ходить в различных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров с закрытыми и открытыми глазами.

Находить по заданию пространственные направления от себя : справа,слева, впереди, сзади, сверху, внизу.

Прослеживать движения предметов на микроплоскости. Прослеживать движения одного ребенка в различных направлениях.

Упражнения на координацию.

Выполнять движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений.

10)Упражнения для глаз.

- упражнения для зрительно- двигательной ориентации.

- упражнения для снятия зрительного утомления.

Спортивные упражнения.

Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде.

11)Подвижные игры.

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве :«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Послушай, что звенит».

На развитие зрительно – двигательной ориентации: «Возьми флажок», «Закрой глаза», «Кто увидит первым».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

1)Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего (по звуковым и зрительным ориентирам).

Ходьба с изменением длины шага по дорожке размеченного стопами.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, и поднятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

2)Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.

Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

3) Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Подползание к предметам и сосредоточивание взгляда на нем.

4) Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м). Прыжки боком в сторону видящего глаза. Прыжки вперед на заранее обозначенное место.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.

Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Имитация прыжков на скакалке. Проследивание движения скакалки глазами. Прыжки с короткой скакалкой.

Прыжки вокруг не подвижной опоры.

5) Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча в ограниченном пространстве.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Проследивание глазами за подающим предметом.

6) Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

7) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

8) Упражнения на координацию.

Выполнять движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений.

9) Упражнения для глаз.

- упражнения для зрительно- двигательной ориентации.

- упражнения для снятия зрительного утомления.

Спортивные упражнения.

Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде.

10) Подвижные игры

С бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

1) Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

2)Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Бег на месте с высоким подниманием колена с касанием натянутой веревки.

3)Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. Подползание к предметам и сосредоточивание взгляда на нем.

4)Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки вперед в заранее обозначенное место.

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см).

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

5)Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) в ограниченном пространстве. Метание мяча в обруч. Отбивание мяча фиксированного эластичным шнуром.

Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Прослеживание глазами за падающим предметом.

6)Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

7) Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

8) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

9) Упражнения на координацию.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения для зрительно-двигательной ориентации, для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения.

10) Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

11) Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

На развитие зрительно-двигательной ориентации. «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов».

На развитие слухового восприятия. «Чьи шаги?», «Кто тише?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

1) Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

2) Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года. Бег в различном направлении по ограниченному пространству.

3) Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

4) Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см),

вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Прыжки вокруг неподвижной опоры. Прослеживание глазами за движением скакалки.

5)Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Прослеживание глазами за траекторией падения предметов.

6)Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).

Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

7)Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

8)Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

9) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Упражнения для развития пространственного восприятия, ориентировки и точности движения.

Определение названия, формы, величины предметов при выключении центрального и периферического зрения.

10) Упражнения на координацию.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения для зрительно-двигательной ориентации, для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения.

11) Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Структура физкультурного занятия:

Структура занятия	Длительность во время занятия			
	младшая гр	средняя гр.	старшая гр.	Подготовительная гр
Вводная часть	2-3 мин	3-4 мин	4-5 мин	5-6 мин
Основная часть				
Общеразвивающие упражнения	3-4 мин	4-5 мин	5-6 мин	6-7 мин
Основные движения	8-9 мин	9-10 мин	10-12 мин	11-13 мин
Упражнения зрительно-двигательной ориентации	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
Заключительная часть				
Подвижная игра	3 мин.	4 мин	5 мин	6 мин
Малоподвижные игры				
Дыхательные упражнения	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
Пальчиковая гимнастика				

Перспективное планирование для младшего возраста

Структура занятия	Задачи психолого-педагогической работы		
	сентябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-май
Вводная часть	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Приучать действовать совместно. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях
Основная часть Общеразвивающие упражнения	Знакомить детей с разными видами движений.	Развивать координацию движений	Приучать действовать совместно в общем для всех темпе.
Основные движения	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение, в прыжках в длину в метании мешочков с	Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты; принимать правильное	Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в

	песком, Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.	исходное положение в и высоту с места; мячей ; Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.	равновесии. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
Заключительная часть <i>Подвижная игра</i> <i>Малоподвижные игры</i>	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Перспективное планирование для детей среднего возраста

Структура занятия	Задачи психолого-педагогической работы		
	сентябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-май
Вводная часть	Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Приучать действовать совместно. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях
Основная часть Общеразвивающие упражнения	Учить правильно принимать исходное положение. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	Развивать координацию движений. Развивать у детей организованность при выполнении упражнений.	Приучать действовать совместно в общем для всех темпе.
Основные движения	Учить ползать, пролезать, через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение принимать правильное исходное	Учить пролезать, подлезать, через предметы. Учить ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить перелезать с одного пролета	Учить подлезать, перелезать через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Учить прыжкам через

	положение при метании. Учить ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи.	гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди); ходить по гимнастической скамейке, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов.	короткую скакалку. Учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой; ходить по гимнастической скамейке, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.
Заключительная часть <i>Подвижная игра</i> <i>Малоподвижные игры</i>	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками

Перспективное планирование для детей старшего возраста

Структура занятия	Задачи психолого-педагогической работы		
	сентябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-май
Вводная часть	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий
Основная часть Общеразвивающие упражнения	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, красиво, грациозно выполнение знакомых физических упражнений под музыку.	Развивать координацию движений, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением	Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Проявлять творчество при показе упражнений.
Основные движения	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, правильно разбегаться,	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в

	отталкиваться и приземляться. Учить сочетать замах с броском при метании	и приземляться. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Заключительная часть <i>Подвижная игра</i> <i>Малоподвижные игры</i>	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Учить спортивным играм и упражнениям.

Перспективное планирование для детей подготовительного возраста

Структура занятия	Задачи психолого-педагогической работы		
	сентябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-май
Вводная часть	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, выполнять перестроения во время движения.	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, соблюдая дистанцию.	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Основная часть Общеразвивающие упражнения	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, красиво, грациозно, точно выполнение знакомых физических упражнений под музыку.	Развивать координацию движений, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Согласовывать ритм движений с	Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Проявлять творчество при показе упражнений.

		музыкальным сопровождением.	
Основные движения	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться. Учить сочетать замах с броском при метании, сохранять равновесие, выполняя упражнения на ограниченной площади.	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Метать в цель из разных положений. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Заключительная часть <i>Подвижная игра</i> <i>Малоподвижные игры</i>	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Примерное перспективное планирование
проведения игр и упражнений с учетом лексических тем
младше-средней группе №10**

Месяц	№ недели	Лексические темы	Игры, упражнения.
сентябрь	1-2	Диагностика	
	3	«Мой детский сад»	ОРУ под музыку
	4	«Осень. Приметы осени»	ПИ «Собери урожай»

	5	«Деревья»	ПИ на внимание
октябрь	1 2 3	«Овощи» «Фрукты» «Ягоды»	ПИ с использованием материала на тему «Овощи, фрукты, ягоды»
	4	«Грибы»	ПГ «Гриб»
ноябрь	1	«Человек. Части тела»	ПИ «Это я»
	2	«Моя семья»	ОРУ под музыку на тему «Семья»
	3 4	«Одежда» «Обувь»	Подвижная игра-загадка «Постарайся отгадать»
декабрь	1 2	«Зима пришла» «Зимующие птицы»	Музыкальная разминка «А на улице мороз». Упражнение для ног «Башмачки».
	3	«Посуда»	ПГ «Сорока»
	4 5	Продукты питания» «Скоро Новый Год»	ОРУ под новогоднюю музыку
январь	1	каникулы	
	2	«Зимние забавы»	Музыкальная разминка «А на улице мороз».
	3	«Домашние животные и их детеныши»	ПГ «Кошка»
	4	«Домашние птицы и их детеныши»	ПИ «Воробьи, вороны»
февраль	1	«Дикие животные и их детеныши»	ПИ «У медведя во бору»
	2	«Рыбы»	ПИ «Море волнуется»
	3 4	«Мебель» «Игрушки»	Ознакомление со спортивным оборудованием

март	1 2	«Мамин праздник» «Профессии наших мам»	ОРУ под музыку на тему «8 марта»
	3	«Весна»	ПГ «Солнышко»
	4	«Мой город. Моя улица»	Игро ритмика «Строим дом». Массаж рук «Строим дом» Пальчиковая гимнастика «Дом»
	5	«Перелетные птицы»	ПИ «Воробьи, вороны»
апрель	1	«Инструменты»	Упражнение на координацию «Молоток»
	2	«Транспорт»	Гимнастика для глаз «Транспорт» Динамическое упражнение «Пограничники»
	3 4	«Комнатные цветы» «Цветы» (садовые, луговые, комнатные)	ПИ «Собери цветок»
май	1	«Насекомые»	ПИ «Бабочка»
	2	«Скоро лето»	Пальчиковая гимнастика «Солнышко»
	3 4	Диагностика Диагностика	

**Примерное перспективное планирование
проведения игр и упражнений с учетом лексических тем
в старше-подготовительной группе №9**

Месяц	№ недели	Лексические темы	Игры, упражнения.
сентябрь	1-2	Диагностика	
	3	«Откуда хлеб пришел»	Музыкальная игра «Каравай»
	4	«Осень. Приметы осени» «Деревья»	ПИ «Собери урожай» ПИ «Путешествие в лес»
октябрь	1 2 3	«Овощи» «Фрукты» «Ягоды»	ПИ с использованием материала на тему «Овощи, фрукты, ягоды»

	4	«Грибы»	ПГ «Грибы»
ноябрь	1	«Одежда. Обувь. Головные уборы»	Массаж «Дождик». Пальчиковая гимнастика «Игрушки».
	2	«Мебель»	Ознакомление со спортивным оборудованием
	3	«Умные вещи»	ПИ «Море волнуется»
	4	«Электроприборы»	
	5	«Животный мир морей и океанов»	
декабрь	1	«Зима пришла»	Музыкальная разминка «А на улице мороз».
	2	«Домашние животные и птицы» «Дикие животные» «Зимующие птицы»	ПИ с использованием сюжета на тему «Птицы», «Животные».
	3		
	4		
	5	«Скоро Новый Год»	ПИ «Перестрелка»
январь	1	каникулы	
	2	«Зимние забавы»	Подвижная игра-загадка «Постарайся отгадать»
	3	«Посуда»	Подвижная игра-загадка «Постарайся отгадать»
	4	«Продукты питания»	
февраль	1	«Мой город»	Игроритмика «Строим дом». Массаж рук «Строим дом» Пальчиковая гимнастика «Дом»
	2	«Моя страна»	
	3	«День защитников Отечества»	Строевые упражнения под музыку
	4	«Профессии»	ПИ «Самолеты»
март	1	«Мамин праздник»	ОРУ под музыку на тему «8 Марта»
	2	«Весна»	ПИ с использованием сюжета на тему
	3	«Перелетные птицы»	«Весна, птицы»
	4	«Транспорт»	ПИ «Самолеты»
	5	«Животные жарких стран»	Танцевальная разминка «Обезьянки»

апрель	1	«Животные севера»	ОРУ под музыку
	2	«День космонавтики»	ПИ «Ракеты»
	3	«Цветы» (садовые, луговые, комнатные)	ПИ с использованием дидактического материала «Цветы»
	4	«Насекомые»	ПИ «Бабочка»
май	1	«День Победы»	Строевые упражнения под музыку
	2	«Школьные принадлежности»	Ознакомление со спортивным инвентарем
	3	«Скоро лето»	Пальчиковая гимнастика «Солнышко»
	4	Диагностика	

	3	«Наши папы. Защитники отечества»	Строевые упражнения под музыку
	4	«Неделя безопасности (ОБЖ)»	ПИ по ПДД
март	1	«8марта. О любимых мамах»	ОРУ под музыку на тему « 8 марта»
	2	«Мы – помощники. Что мы умеем?»	ПИ «Наведи порядок»
	3	«Мой город, моя малая Родина»	Игро ритмика «Строим дом». Массаж рук «Строим дом» Пальчиковая гимнастика «Дом»
	4	«Книжная неделя»	ПИ с использованием сюжетов из сказок
апрель	1	«Растет здоровыми, крепкими, жизнерадостными»	Самомассаж
	2	«Весна – красна»	ОРУ под музыку на тему «Весна»
	3	«Птицы»	ПИ «Воробьи- вороны»

	4	«Добрые волшебники»	ПГ «Веселые пальчики»
май	1	«На улицах города(ПДД)»	ПИ по ПДД
	2	«Следопыты»	ОРУ под музыку
	3	«МИР вокруг нас»	ПИ «Ракеты»
	4	«Зеленые друзья (растения)»	ПИ с использованием дидактического материала на тему «Растения»

2.2 Особенности взаимодействия с педагогами и семьями воспитанников

График консультаций для педагогов

№	Тема консультации	Возрастная группа	Предварительный срок
1	«Профилактика сколиоза у дошкольников».	группы №9, 10	октябрь
2	«Подготовка к конкурсу «Здоровый дошкольник»	группа №9	ноябрь
3	«Техника безопасности детей на физкультурном занятии».	группы №9,10	апрель

График консультаций для родителей

№	Тема консультации	Возрастная группа	Предварительный срок
1	«Организация физкультурных занятий в детском саду. Гигиенические требования к одежде»	группы №9,10	сентябрь
2	«Диагностика физического развития детей»	группы №9,10	октябрь
3	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	группы №9,10	ноябрь
4	«Веселая утренняя гимнастика»	группы №9,10	январь
5	«Оздоровляющие игры для часто болеющих детей».	группы №9,10	март
6	«Развитие мелкой моторики»	группы №9,10	апрель

III. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3.2 Материально-техническое обеспечение

№	наименование	Кол-во
1.	Музыкальный центр	1
2.	Шведская стенка	3
3.	Мат короткий	4
4.	Мат длинный	3
5.	Кольцо баскетбольное	2
6.	Скамья гимнастическая	3
7.	Туннель	1
8.	Бассейн сухой	1
9.	ДСК «ЮНИОР»	1
10.	Массажная дорожка (разборная)	1
11.	Массажные кочки	16
12.	Дорожка «Равновесие» (разборная)	1

Список литературы

1. Плаксина Л.И. Коррекционная работа в саду. – М., Город, 1999г;
2. Артамонова Л. Л. ЛФК и массаж при близорукости М., 2010г. 1. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам.- М.: Владос, 2004г.;
3. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. –М.: Мозайка синтез, 2010г;
4. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.: Владос, 1999 г;
5. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвящение, 2008г.;
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. – М. Мозайка синтез, 2012г.;
7. Грядкина Т.С. Физическая культура. - СП., Детство –пресс, 2012г.;
8. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. – В., Учитель, 2012г;
9. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. – СП, Детство-пресс, 2013.