

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми
№059-08/232-01-25/3-137
от «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2022 – 2023 УЧ. ГОД**

Составитель:
инструктор по физ. воспитанию
Лобаев Александр Сергеевич

2022 г.

Содержание

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка
Цели, задачи и принципы реализации Программы
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)
2.Содержательный раздел
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»
2.1.1. Содержание образовательной области « Физическое развитие» детей 1,6-3 лет
2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 4-5 лет
2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6-7 лет
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников
3.Организационный раздел
3.1. Условия реализации Программы
3.1.1.Психолого-педагогические условия
3.1.2. Кадровое обеспечение
3.1.3. Материально-техническое обеспечение
3.1.4. Предметно- пространственная среда
3.1.5. Учебно-методическое сопровождение
3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении
4. Дополнительный раздел
4.1. Краткая презентация Программы
4.2.Перечень нормативных и нормативно-методических документов
4.3.Перечень литературных источников
Приложения:
1. Перспективное планирование содержания организованной деятельности детей по освоению образовательной области «Физическое развитие»
2. Перспективное планирование физкультурных досугов для детей на 2022-2023учебный год
3. Критерии оценки индивидуального развития детей

1. Целевой раздел 1.1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Далее - Программа) разработана в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорффеевой, в соответствии с ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального Автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 370

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Основная общеобразовательная программа Муниципального Автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 370

Цели, задачи и принципы реализации Программы

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
 - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
 - объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 - формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
 - формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных

учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания ребёнка. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей 1,6 -7 лет и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

В области **физического развития** ребёнка основными задачи образовательной деятельности являются создание условий для:

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

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

- способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью;
- формируют у детей представлений о том, что может быть полезно и что вредно для их организма;
- помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков;
- создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

- уделяют специальное внимание развитию у ребёнка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребёнка;
- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры в раннем возрасте (от 1,5 до 3 лет) К трём годам ребёнок:

- ✓ интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- ✓ владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- ✓ проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- ✓ в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- ✓ проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- ✓ любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- ✓ с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств
- и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными

знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В учебный период проводится **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей. (**Таблицы мониторинга Приложение № 3**)

Система оценок мониторинга трехуровневая: высокий уровень - 3- хорошее владение навыками физического развития в соответствии с программой, средний уровень - 2 - физическое развитие соответствует возрасту, низкий уровень - 1 - уровень физического развития ниже среднего.

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое балл, по какому – либо из параметров ниже 2, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 1,6, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть обеспечивает выполнение инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- **социально - коммуникативное развитие;**
- **физическое развитие;**
- **познавательное развитие;**
- **речевое развитие;**
- **художественно-эстетическое развитие.**

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 1,6 - 3 лет

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. *Физическая культура.* 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.

Содержание психолого-педагогической работы:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать 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. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 4-5 лет **Содержание психолого-педагогической работы**

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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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.

2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет

Содержание психолого- педагогической работы

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Образовательные области	Виды деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> – Игровая беседа с элементами движений – Игра – Утренняя гимнастика – Интегративная деятельность – Упражнения – Экспериментирование – Ситуативный разговор – Беседа – Рассказ – Чтение – Проблемная ситуация – Проектная деятельность – Двигательная активность – Общение со взрослыми – Совместные игры 	<ul style="list-style-type: none"> – Физкультурное занятие – Утренняя гимнастика – Игра – Беседа – Рассказ – Чтение – Рассматривание. – Интегративная деятельность – Контрольно-диагностическая деятельность – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Проектная деятельность – Проблемная ситуация – Дежурства – Обучение плаванию – Игры с правилами – Коммуникативные игры

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
 - стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
 - знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
 - сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
 - проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: «Здоровый ребенок – счастье родителей»	Сентябрь	Инструктор по ФИЗО
1.2	Тема: «Полезные и вредные привычки».	Ноябрь	Инструктор по ФИЗО
1.3	Тема: «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».	Март	Инструктор по ФИЗО
1.4	Тема: «Профилактика детского травматизма летом».	Май	Инструктор по ФИЗО
2	Папки-передвижки:		
2.1	Тема: «Профилактика ОРВИ»	Октябрь	Инструктор по ФИЗО
2.2	Тема: «Физкультура в вашем доме»	Декабрь	Инструктор по ФИЗО
2.3	Тема: «Зимние забавы и безопасность».	Январь	Инструктор по ФИЗО
2.4	Тема: «Польза спортивных игр и упражнений».	Февраль	Инструктор по ФИЗО
3	Буклеты	март	Инструктор по ФИЗО
3.1	Тема: «Спортивный уголок дома».	Апрель	Инструктор по ФИЗО
4	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Инструктор по ФИЗО

3. Организационный раздел

3.1. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы это совокупность вспомогательных средств (ресурсов), необходимых для получения ребенком дошкольного образования в объеме основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Психолого - педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста основывается на субъектном отношении педагога к ребенку; индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка; мотивационном подходе; доброжелательном отношении к ребенку.

Образовательный процесс в образовательном учреждении включает как совместную деятельность взрослого с детьми, так и свободную самостоятельную деятельность воспитанников. В качестве ведущей деятельности детей дошкольного возраста признается игровая деятельность.

Образовательный процесс предусматривает:

- сохранение психического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организацию развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии;
- обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач образовательного процесса;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- обеспечение преемственности с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

В группе создана система организационно-методического сопровождения рабочей программы, которая обеспечивает:

- Разделение воспитанников на возрастные группы в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребенка
- Направленность организационно-методического сопровождения Программы на работу с детьми в зоне ближайшего развития и на организацию самостоятельной деятельности воспитанников.

3.1.2 Кадровое обеспечение

Профессиональные обязанности педагогов дошкольного образования

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, глава 5, статья 48, педагогические работники ДОО обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию Программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями. В соответствии с ФГОС ДО,

деятельность педагогических работников в группе должна исключать перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в ДОО или в группе.

3.1.3. Материально-техническое обеспечение

Состояние и содержание группового помещения соответствует СанПиН, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

В группах и спортивном (совмещенном с музыкальным) зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр развития	Оборудование и материалы.
Спортивный центр	мячи; обручи; скакалки; кубики, кегли маски для подвижных игр султанчики ленты, флажки; шведская стенка, канат, дуги, настические скамьи, доски, лестницы, маты гимнастические палки. Набивные мячи, мешочки для метания,

3.1.3 Предметно-пространственная среда

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 стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи), дидактические игрушки, а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

1.4 Учебно-методическое сопровождение

Физическое развитие	инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой	
---------------------	---	--

3.2. Организация режима пребывания детей

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Модель физического развития		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада		
Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей

		1,6 – 3 года	4–5 лет	6–7 лет
Физкультур- ные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 20 мин -	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровитель- ная работа в режиме дня	подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 10–12 мин.
	- утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 10–12 мин.
	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; бессюжетные; - игры-забавы; соревнования; эстафеты;	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 5 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 8–10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15–20 мин.
	- аттракционы.			
	физкультминутки (в середине занятия)	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	гимнастика пробуждения		Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
	дыхательная гимнастика	Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
Физические упражнения и игровые задания	- артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3–5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.

Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник		1 раза в год по 30 мин.	1 раза в год до 50 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования		Ежедневно. Характер и продолжительность зависти от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	
	самостоятельные подвижные и спортивные игры			
Музыкально - ритмические движения	во время занятия - музыкальное развитие	3-5 мин	8-10 мин.	12-15 мин.

Образовательная деятельность по физическому развитию на 2022-2023 уч.год.

1. Режим работы учреждения	
5 дней (с понедельника по пятницу)	
10,5 часов в день (с 8.00 до 18.30 часов)	
Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Оценка индивидуального развития дошкольников	
Оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования. Обследование проводится в режиме работы ДОУ, без специально отведённого для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми.	
Сроки	Количество дней
с 01.09.2021 по 14.09.2022	2 недели
с 12.05.2022 по 26.05.2023	2 недели

3.Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация Программы.

разработчики программы:	физической культуре
Цель Программы	Программа обеспечивает создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
Основные задачи Программы	забота о здоровье и обогащение физического и психического развития каждого воспитанника; содействие овладению ребенком разными видами деятельности на уровне самостоятельности и творчества как формами и средствами всестороннего развития и саморазвития дошкольника; приобщение дошкольника к основам духовной культуры и интеллигентности.
Перечень программ реализуемых	Инновационная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой

4.2. Перечень литературных источников

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. — соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2014.

- Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. старшая группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.
- Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно- ролевые занятия/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 229 с.
- С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего развития». – М.: Мозайка синтез, 2017. – 88 с.

Приложение № 1
Перспективное планирование образовательной деятельности по
физическому развитию детей первой младшей возрастной группы (1,6-3 лет)

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь		Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.
октябрь		Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.
ноябрь		Воспитывать умение действовать самостоятельно.	Мячи (малые и средние), обручи,
		Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.
декабрь		Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

январь		Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.
февраль		Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.
Март		Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.
апрель		Способствовать психофизическому развитию детей.	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги,
		Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.
май		Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Иключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые игры (ИИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя прыжками	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.

3	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом.</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола</p>	<p>«Огуречик, огуречик ...».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями и рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>
4	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»</p>	<p>ОРУ С малыми обручами</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Где постучали?».</p>

Неделя	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>		<p>Иключите</p>	
	<p>2—3 минуты</p>	<p>2—3 минуты</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Игровые игры (ИИ)</p>	<p>2—3 минут</p>
ОКТАБРЬ						

<p>1 Н Д Л Я</p>	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)</p>	<p>ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>«Кот и мыши».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>
<p>2 Н Д Л Я</p>	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p>	<p>2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>«Найди свой цвет!». «Автомобили».</p>	<p>И.М.П. «Авт т омобили поехали в гараж»</p>

3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий Д В прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Л Я	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски Л Я	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору»	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

		Основная часть		Включите	
Задачи		Вводная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые игры (ПИ)
		2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут

Н О Я Б Р Ъ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижностью и «Найди промолчи».
----------	---	--	--------------------------------------	--	-------------------------	---

2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Прокатывание мячей друг другу Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
---	---	--	--	--	----------------------------	--

3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			ключите льная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые игры (ИИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						

1 Н Д Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площадке опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	Равновесие Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижностью и «Найдем цыпленка».
2 Н Д Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижностью и по выбору детей
3 Н Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижностью и «Где спрятался зайка?».
4 Н Д Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильно хватать руки за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
---	--------	---------------	----------------	-----------

		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые игры (ШИ)	Целевая часть
	2—3 минуты	ЯНВАРЬ			2—3 минут
1 Н Е Д Е Л Я					
2 Н Е Д Е Л Я					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	Равновесие-ходьба по канату Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».
					Игра малой подвижностью и «Найдем кролика!».

4	Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	--	-------------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Итоговая часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Подвижные игры (ПИ)		
		2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут	
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перебиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебивании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между поставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	Равновесие Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи Прыжки через шнур, Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижностью

2	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Л в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на стульях.</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>4. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>5. Ходьба на носках</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет</p>
3	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами</p>	<p>«Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейке</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Д	прыжки между предметами	в ходьбе в колонну по одному.	палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке	
Е	в ползании по гимнастической скамейке,			2. Равновесие	
Л	в равновесие, в прыжках на правой и			3. Прыжки на правой и левой ноге	
Я	левой ноге.				

	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Иключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Игровые игры (ИИ)	
Цели		2—3 минуты		12—14 минут	2—3 минут

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному	Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
ДЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур	Ходьба в колонне по «Бездомный заяц».

Е	воспитателя; в прыжках в длину с места,					одному.
Д	в бросании мячей через сетку; повторить					
Е	ходьбу и бег врассыпную					
Л	Упражнять в прокатывании мячей друг					
Я	другу;					
З	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьба и бег с выполнением заданий:	Обще развивающие упражнения с мячом.	3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.	
Н	Е по кругу; ходьба и бег с					
Д	Е выполнением задания; повторить					
Л	Е прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на колени; переход на обычную ходьбу.	4. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.	
4	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному;				
Н	врассыпную, с остановкой по сигналу	ходьба и бег врассыпную, по				
Е	воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»;	сигналу воспитателя				
Д	упражнения в равновесии и прыжках.	остановиться				
Л	упражнять в лазании по					
			1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижност и «Найдем зайку».	

Я	гимнастической стенке		на полу	
---	-----------------------	--	---------	--

Цели	Задачи	Основная часть		ключительная часть
		Вводная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		2—3 минуты	12—14 минут	2—3 минут

АПРЕЛЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности и «Угадай, кто позвал».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Ягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками».	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках сменяющими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Подвижные игры (ПИ)	Итоговая часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения		
1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площадке опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	Ходьба по доске (ширина 15 см) Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котья И щенята».	Игра малой подвижностью и.
МАЙ						
			2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут

<p>2 Н Д Л Я</p>	<p>Повторить ходьбу со сменной впереди; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью и по выбору детей.</p>
<p>3 Н Д Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Найдем зайца».</p>
<p>4 Н Д Л Я</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее Равновесие - ходьба по доске</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Исключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые игры (ИИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Д Л Я	Упражнять детей в беге Еколонной по одному, в умении Епереходить с бега на ходьбу; в Есохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в ко- лонне	Без предметов	И. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; П.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижност т и «Вершки и корешки».
2 Н Д Л Я	Упражнять детей в равномерном Ебеге с соблюдением дистанции; Еразвивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижност т и «Летает — не летает».

3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ладонями (площадки) ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».	
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».	
ЛЯ	заданий. Повторить прыжки через шнуры.	сигналу					
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Включите	Основная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основная часть	Подвижные игры (ПИ)		
ОКТАБРЬ							

1 Н Д Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем- па движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навыки приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н	Закреплять навык ходьбы со сменной темпа движения. Упражнять в беге	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную		1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».
Е Л Я	Врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с остановой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом		«Ловишки с ленточками».

Методы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Итоговая часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые упражнения (ИИ)	
Ноябрь						
1	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в беге по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном оттапливании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Мяч о стенку». «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».

3 Н Д Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; 2. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; 3. Упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 4. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении Лазанье под дугу Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
	4 Н Е	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».
Д Л Я	1. На гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. 2. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);				
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Включительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые упражнения (ИИ)	
ДЕКАБРЬ						

<p>1 Н Д Л Я</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в распынную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
<p>2 Н Д Л Я</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Эхо!».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
<p>3 Н Д Л Я</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p>	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее».</p>	<p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью и по выбору детей.</p>
			<p>3. «Пройди — не урони».</p>		

4	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; Упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Гочный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Эхо».</p>
---	---	---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	---

Задачи		Вводная часть		Основная часть			включите
				Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	длина часть
ЯНВАРЬ							
1							
2							
3	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполнять задания для рук — за голову, на пояс, вверх;</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1. Ходьба скользящим шагом по учебной дорожке</p>	<p>Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж</p>	

	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	ходьба и бег враспынную. Взять лыжи из стойки, скрепить	щипцеупражнения без лыж.	лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с	флажка»	200 метров
Я	Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	ражнения на лыжах:	поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника		
4	Повторить ходьбу и бег с	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижност и по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров
Н	Изменением направления движения;		Общеразвивающие упражнения без лыж	2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами		
Д	Упражнять в ползании на		Упражнения на лыжах:	Упражнение на равновесие.		
Л	четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.					
Я	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Включительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения лыжные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ					

<p>1</p> <p>Н Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навыки энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» и «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке Броски мяча Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».</p>	<p>Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
<p>2</p> <p>Н Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Д Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>Е Упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Л Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах</p> <p>Я ступающим и скользящим шагом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра «Затейники».</p>

3	<p>Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лзанья на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход упражнения на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>	<p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»</p>

Не	Вводная часть	Основная часть	И
----	---------------	----------------	---

		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые упражнения (ИИ)	Игровые упражнения (ИИ)	Игровые упражнения (ИИ)
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную Игровое упражнение «Бегуны».	Равновесие Прыжки Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью и.	
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; Повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Прыжки Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Гихо — громко»	
3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с флажками Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	Ходьба в колонне по одному Игра «Горелки» «Эхо».	

4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижностью и по выбору детей. Игра «Горелки».
---	---	---	----------------------------	---	---	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		включительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Игровые (ПИ)		
Апрель						
1	Повторить игровое упражнение в беге и прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижностью и «Великаны и гномы».

2	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногами». 2. «Пингвин».</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногами». «Поймай мяч».</p>	<p>Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p>
4	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p>	<p>Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Иcluding part
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	
МАЙ					

<p>1 Н Д Л Я</p> <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановок); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности и «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.</p>
<p>2 Н Д Л Я</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменной темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, спродвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч» «Пас друг другу»</p>	<p>Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».</p>	<p>Игра малой подвижности и «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>3 Н Д Л Я</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановок); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.</p>

<p>4 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения пальками</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Летают — не летают». Игра малой подвижностью и по выбору детей.</p>
--	--	--	---	--	---

Перспективное планирование физкультурных досугов для
детей первой младшей возрастной группы (1,5-3 лет) на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь.	«Мы спортсмены»	Упражнять в прыжках, катание обруча, совершенствовать навыки ходьбы и бега,
Октябрь	«Мячики»	Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега
Ноябрь.	«Мешочек мой дружок»	Учить бросать мешочек, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, совершенствовать навыки ходьбы и бега
Декабрь	«Веселые зайчата»	Учить перепрыгивать через препятствие на двух ногах, закреплять умение ходить между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе.
Январь.	«Гуляем с мишкой»	Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки ходьбы и бега, умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, продолжить знакомить детей с окружающим миром.
Февраль.	«Курочки пеструшки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу, расширять знания об окружающем мире.
Март.	«Звери в цирке»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, закреплять умение прыгать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обруч, развивать фантазию
Апрель	«Встреча с зайкой»	Учить действовать по сигналу педагога, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание
Май	«Путешествие в весенний лес»	Учить перешагивать через предметы, закреплять умение ползать, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать воображение

Перспективное планирование физкультурных досугов для детей средней возрастной группы (4-5 лет) на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь.	«Мой веселый, звонкий мяч...»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди, совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.
Октябрь	«Веселые воробушки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, имитировать повадки птиц, закреплять умение прыгать на двух ногах, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогатоить жизненный опыт детей знакомством с окружающим миром.
Ноябрь.	«Волшебное колесо»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, совершенствовать навыки действий с обручами.
Декабрь	«В лес за елкой»	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогатоить эмоциональный опыт.
Январь.	«В гости к снеговикам»	Учить выполнять упражнения в паре, согласовано с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега по ограниченной площадке.
Февраль.	«В цирке»	Учить прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх, закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске, совершенствовать навыки ползания, развивать фантазию.
Март.	«Ежик, ежик, ни головы, ни ножек»	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.
Апрель	«Мы - медвежата»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке, закреплять навыки лазания по гимнастической стенке, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.
Май	«Мы веселые игрушки»	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в присяде, в положении лежа), совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площадке.

Перспективное планирование физкультурных досугов для

детей подготовительной к школе возрастной группы (6 – 7 лет) на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь.	«Мы дружим с обручами»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя задания, закреплять умения выполнения упражнений с обручами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
Октябрь	«Веселый стадион»	Учить выполнять упражнения на ограниченной площади, сохранять равновесие, закреплять умения выполнять упражнения с лентами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
Ноябрь.	«Прыгуны»	Учить прыгать в длину с высоты 60 см, спрыгивать с активным взмахом руками вперед и вверх и одновременным отталкиванием ногами, закреплять умение прыгать в длину, следя за четким выполнением техники прыжка, совершенствовать навыки выполнения упражнений с флажками.
Декабрь	«Поход в зимний лес»	Учить перепрыгивать предметы высотой 15 см на двух ногах, переносить согнутые ноги над предметом, закреплять умение ползать под дугами разной высоты, не дотрагиваясь до пола и не задевая край спиной, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
Январь.	«Зимние игры»	Учить прыжкам с продвижением вперед, закреплять навыки и умения действий с клюшкой и шайбой, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать командные качества, чувство товарищества и взаимовыручки.
Февраль.	«На корабле»	Учить детей выполнять правильный хват руками перекладчины, закреплять навыки ползания на животе, подтягиваясь руками и не разводя ноги в стороны, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции.
Март.	«В любом месте веселее вместе»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполнять упражнения парами, закреплять умение прыгать через скакалку, совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди, воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.
Апрель	«Заколдованный остров»	Учить проползать под дугами, не касаясь спиной края обруча, закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки прыжков, продолжать знакомить с окружающим миром.
Май	«Магазин игрушек»	Учить подбрасывать и ловить мячи, активно работая кистью руки, закреплять навыки ползания под дугами, толкая мяч головой впереди себя, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию.

Оценка физической подготовленности дошкольников

Всеми произвольными движениями, в том числе и основными, ребенок овладевает постепенно под воздействием ряда факторов — внутренних и внешних.

К внутренним, биологическим, факторам относятся: этапы созревания различных органов и систем организма; природные задатки двигательных способностей; индивидуальные конституционные особенности; особенность нервной системы. Известно, что здоровый ребенок начинает ходить в 9—12 месяцев, так как именно к этому периоду происходит необходимое созревание и развитие опорно-двигательного аппарата. Природные двигательные способности — важнейший компонент овладения отдельными видами движений. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером и т. п.

Типологические особенности высшей нервной деятельности (быстрота, сила, равновесие процессов возбуждения и торможения) обязательно сказываются на овладении двигательными навыками. У спокойных, уравновешенных детей они формируются быстрее, у возбужденных — медленнее, так как эти дети способны выполнять лишь кратковременную работу и поэтому нуждаются в переключении с одного упражнения (или игры) на другое.

Внешние факторы моторного развития — среда и обучение — должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка. Целенаправленное воспитание обеспечивает овладение наиболее рациональными способами выполнения движений в короткий срок и оптимальное развитие двигательных способностей.

Объем движений и общие требования к ним определены «Программой воспитания и обучения в детском саду». В современной литературе приводятся данные, характеризующие технику и количественные показатели основных движений дошкольников. Однако эти данные порой разноречивы, что обусловлено разным двигательным режимом дошкольных учреждений, большим диапазоном индивидуальных различий детей и рядом других факторов.

По мнению большинства авторов, физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т. е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы, и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Исследования, лучшей опыт работы детских садов свидетельствуют о том, что определяющим в моторном развитии дошкольников является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно это создает базу для успешного овладения техникой двигательных действий в школе. Поэтому высокие цифровые показатели показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Техника выполнения ребенком какого-либо движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе воспитателя. Тем не менее, педагог должен отчетливо представлять себе и основу техники, и ее детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребенка, понять причину ошибок.

В статье предлагается один из возможных, неоднократно проверенных на практике вариантов. Суть оценки развития основных движений у дошкольников в следующем: уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированное двигательных

навыков—в баллах (приблизительно).

Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения. Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Приведенные ниже количественные и качественные показатели определены на основе собственных исследований и анализа литературы.

Показатели ходьбы

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

1. Умеет ходить и бегать, не нагаликаясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
2. Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Согласованные движения рук и ног.

Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога

Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см), подоске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см)

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
 2. Свободные движения рук от плеча.
 3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и гяжеловатый.
 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них. Старший возраст. (5-7 лет)
1. Хорошая осанка.
 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
 4. Выраженный перекаг с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели ходьбы (10 м в с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	7,6 и <	7,77—8,1	8,2 и >
	д	7,4 и <	7,3—7,5	7,9 и >
5	м	и <	7,4—7,5	и >
	д	и <	7,4—7,6	и >

6	м	д	6,4 и <	6,5—7,1	7,2 и >
			6,7 и <	6,8—7,4	7,5 и >
7	м		5,4 и <	5,5—6,2	6,3 и >
	д		5,6 и <	5,7—6,5	6,6 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с).

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели бега

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см) Средний возраст. (4-5 лет)

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные. Старший возраст. (5-7 лет)

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги — с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Показатели бега в медленном темпе (в с)

Возраст, лет	Дистанция, м	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и >	30,6—25,0	30,7 и <
6	120	29,1 и >	35,7—29,2	35,8 и <
7	150	33,5 и >	41,2—33,6	41,3 и <

Показатели бега на скорость (30 м в с)

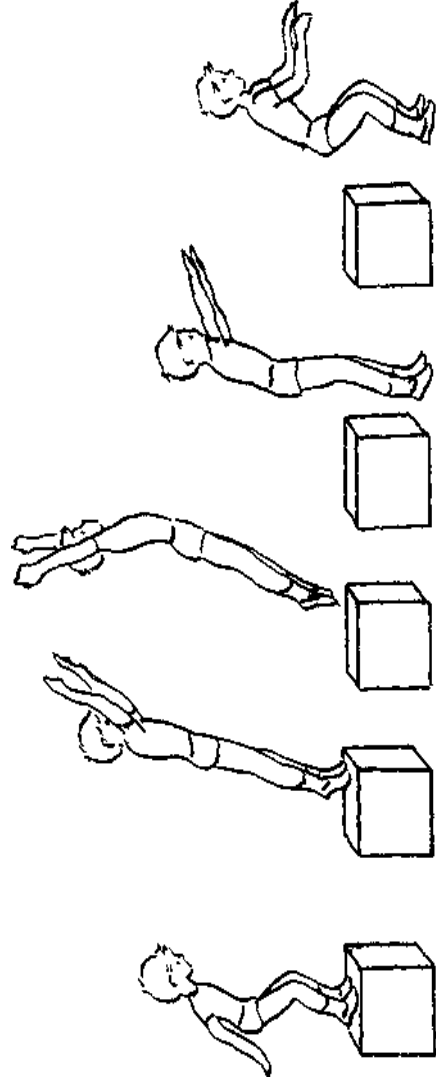
Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	9,4—8,7 9,8—8,7	9,5—9,9 9,9—10,2	10,0—10,7 10,3—12,7
5	м д	8,3—7,9 8,8—8,3	8,4—9,2 8,9—9,2	9,3—10,0 9,3—10,2
6	м д	7,6—7,5 8,2—7,8	7,7—8,2 8,3—8,8	8,3—8,5 8,9—9,2
7	м д	7,2—6,8 7,5—7,3	7,3—7,5 7,6—7,9	7,6—8,0 8,0—8,7

Методика обследования бега.

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т. п.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков
1-я младшая группа (1,6—3 года).

Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка
 Прыжки в глубину



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки расставлены назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.

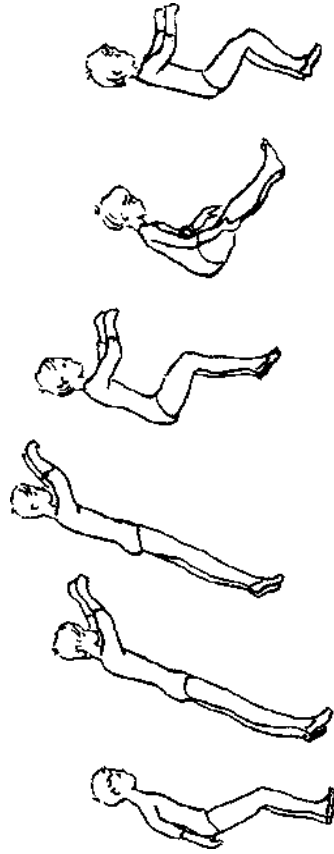
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны. Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперед — в стороны; в) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное. Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.

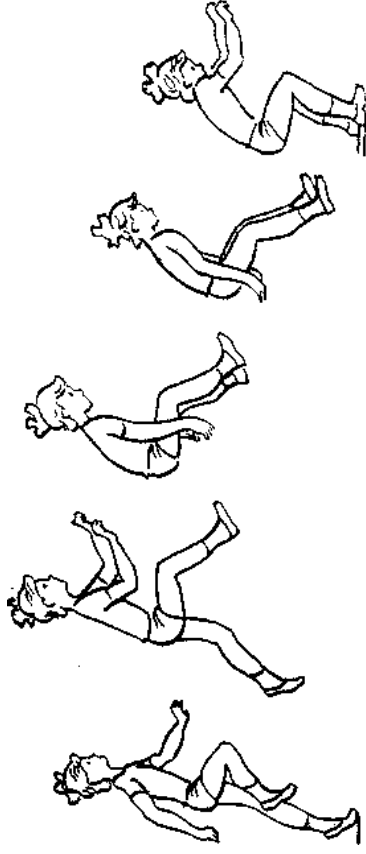
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	70,0 и >	58,0—69,5	57,0 и <
	д	70,0 и >	60,0—69,0	59,0 и <
5	м	92,0 и >	77,1—91,6	76,0 и <
	д	87,0 и >	76,2—86,5	75,0 и <
6	м	101,0 и >	86,3—100,0	85,0 и <
	д	100,0 и >	88,0—99,6	87,0 и <
7	м	113,0 и >	100,0—112,7	99,0 и <
	д	114,0 и >	98,0—113,4	97,0 и <

Прыжки в длину с разбега

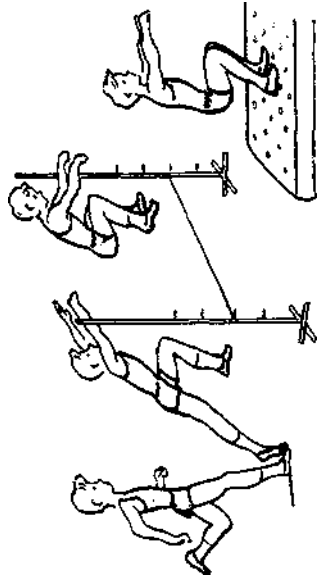


Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.
2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Показатели прыжков в высоту с разбега (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	65	48,2—54,4	40
	д	62	47,5—53,1	40
7	м	70	60—65,5	50
	д	65	55—58	50



Прыжки в высоту с разбега

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Показатели прыжков в длину с разбега (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	167	125—140	100
	д	153	115—135	100
7	м	240	200—225	180
	д	220	182—203	180

Методика обследования прыжков.

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Показатели метания

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

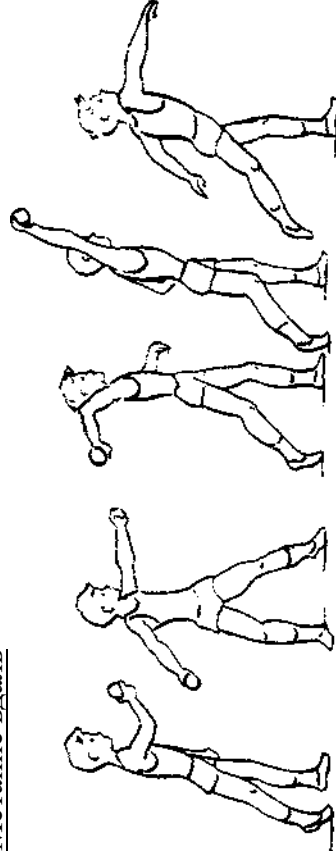
Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100см)

Метание в горизонтальную цель

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: стойка вполборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель. Старший возраст. (5-7 лет)
1. Исходное положение: а) стойка вполборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая вперед; б) правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх-вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдали-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия. Старший возраст. (5-7 лет)
1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад — в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдали-вверх; в) сохранить заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Показатели метания мешочка (150—200 г) правой и левой рукой вдали (см)

Возраст,	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	5,5	4,1	2,5
	пр. лев.	4,8	3,4	2,0
	Д	5,2	3,4	2,4
	пр. лев.	3,7	2,8	1,8
5	М	7,5	5,7	3,9
	пр. лев.	4,7	4,2	3,0
	Д	5,9	4,4	3,5
	пр. лев.	4,5	3,5	2,5
6	М	9,8	7,9	4,4
	пр. лев.	5,9	5,3	3,3
	Д	8,3	5,4	3,3
	пр. лев.	5,7	4,7	3,0
7	М	13,9	10,0	6,0
	пр. лев.	10,8	6,8	5,0
	Д	11,8	8,3	5,5
	пр. лев.	8,0	5,6	4,6

Метание в вертикальную цель

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия, Старший возраст. (5-7 лет)
1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Показатели лазанья

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом Лазанье по гимнастической стенке

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений. Старший возраст. (5-7 лет) (*одноименный и разноименный способы*).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

Показатели скорости лазанья разноименным способом (с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	подъем спуск 17,7 13,0	27,8 23,8	43,2 37,6
	д	подъем спуск 12,5 12,5	27,7 24,6	39,2 41,2
7	м	подъем спуск 54,0 48,0	34,8 34,6	21,6 21,6
	д	подъем спуск 51,0 54,1	33,6 35,8	18,7 24,8

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны предварительные попытки (одна- две). Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

Показатели равновесия

Тесты	Воз- раст	Высокий	Средний	Низкий
мальчики	3	5.1 и больше	4,3	3,3 и меньше
	4	11,0 и больше	9,0	7,0 и меньше
	5	35,0 и больше	30,0	25,0 и меньше

	6	50,0 и больше	44,0	38,0 и меньше
девочки				
Статистическое равновесие (сек)	3	8,1 и больше	5.5	5.2 и меньше
	4	14,0 и больше	11,0	9.4 и меньше
	5	40, 0 и больше	33.0	35,0 и меньше
	6	50,0 и больше	45.0	40,0 и меньше

Методика обследования равновесия.

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку Средний возраст. (4-5 лет)

Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног.

Старший возраст. (5-7 лет) 5 лет

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд. 6 лет.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90° . После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

7 лет.

Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 сек, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.

(одновременный и разновременный способы).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год — в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, воспитатели, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами. Также он готовит протоколы обследования Руководитель дошкольного учреждения, и воспитатели проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т. д., помогают сделать необходимые разметки.

Данные проверки заносятся в протоколы.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах и родительских собраниях. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

Диагностическая карта уровня физического развития детей МАДОУ детский сад № 370

_____ группа _____ 20 _____ -20 _____ учебный год

№	Имя, имя ребенка	Ходьба		Равновесие		Бег		Ползание, лазание		Прыжки		Бросание, ловля, метание		Стрелковая ходьба	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
	Средний балл														
	Высокий (чел.)														
	Средний (чел.)														
	Низкий (чел.)														
	Высокий (%)														

Средний (%)																		
Низкий (%)																		

Обозначение: С – сентябрь (или на момент поступления), М – май;

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:

	С	М
высокий уровень		2,6 – 3 программой
средний уровень		1,6 – 2,5
низкий уровень		1 – 1,5

	С	М
Средний бал	1,6	2,3

3 – Высокий уровень владение навыками физического развития в соответствии с

1,6 – 2,5 –средний уровень физического развития

1 – 1,5 – низкий уровень физического развития