

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Абакана «Детский сад «Золотой ключик»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол от «29» августа 2018 г  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ  
«Д/с «Золотой ключик»  
от «31» августа 2018 г.  
№ 71

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**по физическому развитию  
детей от 4 до 7 лет**

**Разработчик программы:** инструктор по  
физическому воспитанию первой  
квалификационной категории  
**Дедюхина Марина Александровна**

**Срок реализации программы:**  
2018- 2019 учебный год

Абакан 2018.

## Содержание.

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>1</b>
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Принципы и подходы.....	4
1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.6. Оценка качества образовательной деятельности по программе.....	10
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>17</b>
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	17
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	27
2.3. Взаимодействие со специалистами детского сада.....	28
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	29
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>30</b>
3.2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей.....	32
3.3. Режим дня.....	32
3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия.....	35
<b>Литература.....</b>	<b>38</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Используются парциальные программы:

А.Г. Гогоберидзе, Бабаевой Т.И. «Детство»

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

### 1.2. Цели и задачи Программы

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

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

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.
- 6.

### **1.3. Принципы и подходы**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими **принципами обучения:**

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит)

- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

#### ***Методы обучения.***

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

#### **1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста. *Младший дошкольный возраст: от 3 до 4***

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

### ***Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)***

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться

процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

### ***Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения.

Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.



- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

***Средняя группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Старшая группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Подготовительная группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **1.6. Оценка качества образовательной деятельности по программе**

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Мониторинг уровня освоения программы детьми проводится с 04.09.2017 по 17.09.2017 г. и с 07.05.2018 года по 18.05.2018 г. без прекращения образовательного процесса.

1. овладение основными движениями и физическими качествами;
2. умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

### **Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.**

#### ***Челночный бег***

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега.

Средний дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.

5. Ритмичность бега.
6. Соблюдение направления без ориентиров.

Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

**Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова)**

Пол	4	5	6	7
М	14,5	12,7	11,5	10,5
Д	14,0	13,0	12,1	11,0

**Прыжок в длину с места.**

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.

Средний дошкольный возраст

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

### Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги, полусогнутые в коленях, выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	47,0—67,0	53,5—76,6	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
Д	38,2—64,0	51,1—73,9	66,0—94,0	77,6— 99,6	86,0—123,0

### Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания.

### Средний дошкольный возраст

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.
4. Сохранение равновесия.

## Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз. 2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.

4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	1,8—3,6	2,5—4,1	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Д	1,5—2,3	2,4—3,4	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	2,0—3,0	2,0—3,4	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Д	1,3—1,9	1,8—2,8	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

## Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

## Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	109—157	117—185	187—270	221—303	242—360
Д	97—153	97—178	138—221	156-256	193—361

#### ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например, «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости –промежуточное исследование.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1балл. Все показатели ниже нормы.

#### **Второй блок физической подготовленности**

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах

4 балла. Выполняет все действий самостоятельно и правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью воспитателя.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 %. действий, но со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

- мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;
- скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально, так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст. гр), — 20 раз (подг. гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
4. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать

физическую нагрузку, контролировать соответствие действий, играющих правилам игры, своевременно окончить игру).

### **Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.**

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры, складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит  $(3+2) = 2,5$  балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:



От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Главное условие для объективной оценки действия ребенка — знание самим педагогом общественно-выработанного способа действия с орудием труда, инструментом, материалом. Это та «мерка», на которую он будет ориентироваться при оценке действия ребенка. Поэтому каждый трудовой процесс должен быть проанализирован с точки зрения рациональности всех действий, которые требуются для успешного его выполнения. Мы приводим в таблицах рациональные действия лишь с самыми распространенными орудиями труда.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности**

#### *Средняя группа*

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Двигательная деятельность

*Порядковые упражнения.* Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное

перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

*Основные движения.* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

*Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*Ритмические движения:* танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.* Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.

Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### *Старшая группа*

#### Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### *Двигательная деятельность*

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения:* четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным

последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

*Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной

местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль

(5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание

волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые

правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

*Подготовительная группа*

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

#### *Двигательная деятельность*

*Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные

упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

*Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки



прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя

спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг)

на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание

под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

*Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

*Подвижные игры.* Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры.* Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать

свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.* Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение

закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и*

*родителей*

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

## **2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива в физическом развитии проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, выполнять физические упражнения, выбирать различные виды спорта, заниматься на тренажерах и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме

самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные и малоподвижные игры;
- спортивные игры;
- самостоятельное выполнение различных физических упражнений;
- соревновательные игры, эстафеты;
- самостоятельная деятельность по карточкам, схемам, и др.;
- самостоятельные занятия на спортивных тренажерах;
- самостоятельная деятельность с различными спортивными снарядами, спортивным инвентарем и др.;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества

### **2.3. Взаимодействие со специалистами детского сада**

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда***

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

#### ***Взаимодействие с педагогом-психологом***

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

##### **Основные задачи работы с родителями**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

#### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

Дата	Содержание работы	Группа
Сентябрь	Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» Родительское собрание: «Задачи физического	Ср.гр. «Гномики»

	воспитания детей на новый учебный год»	Все группы
Октябрь	Анкетирование: "Здоровый образ жизни"	Все группы
Ноябрь	Развлечение «А ну-ка мамочки!»	Гр. «Непоседы», «Пчелки»
Декабрь	Консультация: «Зимние забавы»	Все группы
Январь	Консультация: «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Все группы
Февраль	Музыкальный спортивно-развлекательный досуг «23 февраля»	Гр. «Непоседы», «Пчелки», «Солнышко»
Март	Рекомендация «Выбор спортивной секции по темпераменту ребенка»	Гр. «Непоседы», «Пчелки», «Солнышко»
Апрель	Выступление на родительском собрании: «Физическая готовность ребенка к школе»	Гр. «Непоседы», «Пчелки»,
Май	«Мама, папа, я – спортивная и дружная семья» День семьи (квест)	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Обеспеченность средствами обучения и воспитания

##### Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным

спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажёров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Оснащение спортивного зала.

1. Шведская стенка – 1 шт.
2. Гимнастическая скамейка длина 2 м. – 1 шт.
3. Гимнастическая скамейка длина 3 м. – 2 шт.
4. Напольная лестница для лазания – 1 шт.
5. Гимнастическая доска – 1 шт.
6. Дуги для подлезания металлическая высота - 2 шт.
7. Дуги металлические высота – 2 шт.
8. Дорожки для профилактики плоскостопия – 2 шт.
9. Обручи пластмассовые – 5 шт.
10. Обручи металлические – 4 шт.
11. Палки гимнастические – 30 шт.
12. Мячи малые – 8 шт.
13. Мячи «хопы» - 4 шт.
14. Скакалки – 3 шт.
15. Канаты для перетягивания – 2 шт.
16. Детские тренажеры:
  1. Беговая дорожка
  2. «Батерфляй»
  3. Степпер «Ходики»
  4. «Гребля»
  5. Велотренажер
  6. Твистер
17. Инвентарь для спортивных игр:
  1. Кольцеброс – 1 шт.

2. Стойка для игры в баскетбол – 1 шт.
3. Флажки цветные – 20 – шт.
4. Кегли пластмассовые – 26 – шт.
5. Ракетки для бадминтона – 2 шт.
6. Мячи пластмассовые – 40 шт.
7. Массажеры для ног – 2 шт.
8. Мешочки набивные – 20 шт.
9. Мат гимнастический – 1 шт.
10. Сетка баскетбольная - 2 шт.
11. Кубы деревянные малые – 6 шт.
12. Кубы большие – 3 шт.

### 3.2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей.

#### 3.3. Режим дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

#### Примерный режим дня в детском саду

Режимные моменты	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00—8.20
Завтрак	8.20—8.50
Самостоятельные игры	8.50—9.05
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.05—9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55—12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10—12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.40—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.00
Постепенный подъем, пробуждающая	15.00 – 15.30



гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	
Подготовка к полднику, полдник	15.30—16.00
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.10—18.20
Уход домой	до 19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00—8.20
Завтрак	8.20—8.50
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке	9.15—12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10—12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.40—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00—15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30—16.00
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.10—18.20
Уход домой	до 19.00

**Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию.**

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной — 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 ми

**Примерная сетка непосредственно образовательной деятельности**

День недели	Время проведения
Понедельник	10.10 – 10.35 гр. «Солнышко»

<b>Вторник</b>	9.35– 9.55 гр. «Сказка» 10.40 – 11.10 гр. «Пчелки»
<b>Среда</b>	9.40 -10.10 гр. «Непоседы» 10.20 – 10.50 гр. «Пчелки»
<b>Четверг</b>	15.10 – 15.40 гр. «Непоседы»
<b>Пятница</b>	9.55 – 10.15 гр. «Сказка» 10.25 – 10.50 гр. «Солнышко»

### Продолжительность каникул в 2018– 2019 учебном году

Каникулы	Срок начала и окончания каникул	Количество дней
Осенние	29.10.18-04.11.18	7 дней
Зимние	24.12.2017 – 11.01.2019	19 дней
Весенние	25.03.2018 – 31.03.2019	7 дней
Летние	01.06.2018 – 31.08.2019	92 дня

### Примерная модель физического воспитания

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>			
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6—8 минут	Ежедневно 8—10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10—15 минут	Ежедневно 15—20 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.6. Занятия на тренажерах, Спортивные упражнения	1—2 раза в неделю 20—25 минут	1—2 раза в неделю 25—30 минут	
<b>2. Физкультурные занятия</b>			
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе		1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

<b>3. Спортивный досуг</b>			
3.1. Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2. Спортивные праздники		Летом 1 раз в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	2 раза в год		

### **Образовательная нагрузка инструктора по физическому воспитанию.**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Средняя	2	96	2	96
Старшая	2	96	2	96
Подготовительная	2	96	2	96

### **3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия**

#### **Перспективное планирование с детьми.**

<b>Сроки</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Участники</b>
<b>Сентябрь</b>	Мониторинг (обследование двигательных навыков детей)	Все группы
	Осенняя эстафета	Все группы
<b>Октябрь</b>	День здоровья	Все группы
<b>Ноябрь</b>	Развлечение «А ну-ка мамочки!»	Гр. «Непоседы», «Пчелки»
<b>Декабрь</b>	Квест: «Загадки Деда мороза»	Гр. «Непоседы», «Пчелки», «Солнышко»
<b>Январь</b>	«День здоровья»	Все группы
<b>Февраль</b>	Муз-спортивный досуг 23	Гр. «Непоседы», «Пчелки»,

	февраля.	«Солнышко»
<b>Март</b>	Весенняя эстафета	Все группы
<b>Апрель</b>	День здоровья Физкультурное развлечение «В космос скоро полетим»	Все группы Гр. «Солнышко»
<b>Май</b>	Музыкально-спортивный досуг, посвященный 74-й годовщине Победы  «Мама, папа, я – спортивная и дружная семья» День семьи (квест)	?  Все группы

#### Перспективный план работы с воспитателями ДОУ 2018 – 2019уч. год

<b>сентябрь</b>	Семинар – практикум: «Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства»
<b>октябрь</b>	Консультация: «Организация и проведение физкультминуток»
<b>ноябрь</b>	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
<b>декабрь</b>	Консультация «Прогулки в зимний период»
<b>январь</b>	Консультация «Здоровый педагог - здоровый дошкольник»
<b>февраль</b>	Мастер – класс: «Использование кинезиологических упражнений в условиях ДОУ»
<b>март</b>	Консультация «О правильной осанке»
<b>апрель</b>	Рекомендации по организации оздоровительного бега
<b>май</b>	Консультация «. Повышение двигательной активности детей с учетом индивидуальных физических особенностей»

### **Литература**

1. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.

6. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
7. Грабенко Т.Н., Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Коррекция нарушения осанки у дошкольников
8. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: детском саду. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.
9. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для
10. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для
11. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем
12. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем
13. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
14. Нищева Н. В. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы в детском саду
15. Нищева Н. В. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы в
16. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-
17. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
18. Павлюк Л. В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии Педагогическое общество России, 2005.
19. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
20. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
21. Сивачева Л. Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.
22. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
23. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
24. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
25. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са – Фи – Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду.
27. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
28. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.