

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»



УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области
«Физического развитие»

Инструктора по физической культуре
Сергеевой М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел	
	Пояснительная записка	
	Цель	
	Задачи	
	Принципы и подходы	
	Характеристики особенности развития детей раннего и дошкольного возраста	
	Планируемые результаты	
2	Содержательный раздел	
	Организация образовательной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности	
	Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физическому развитию	
	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	
	Программа коррекционной работы	
	Особенности взаимодействия с родителями и педагогическим составом	
3	Организационный раздел	
	Описание материально – технического обеспечения	
	Описание предметно-пространственной среды	

Целевой раздел

Пояснительная записка

Даная программа составлена на основе нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 РФ;
- Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования; -(Сан.Пин.2.4.1 3049-13).
- «Программы воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада «Радуга:» под редакцией Т.Н. Дороновой.

Использовались пособие для инструкторов и воспитателей:

- «Физическая культура в дошкольном детстве» под редакцией Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова;
- «Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнения, спортивные игры» автор – составитель О.М. Литвинова;
- «Физическая культура в детском саду» под редакцией Т.И.Осокина;
- «Физкультура для ослабленных детей» под редакцией В.К. Велитченко;
- «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» автор – составитель Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко,
- «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет» под редакцией М.А. Рунова;
- «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой.

Представленная программа сохраняет основное содержание образования, принятое стандартом, но отличается своеобразием, предусматривает коррекционную направленность обучения и воспитания. Программа предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач. Система физического воспитания для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает занятия по адаптивной физической культуре, физкультурную - оздоровительную работу в режиме дня (физкультурные минутки, физкультурные паузы, упражнения и игры на прогулке, во время самостоятельной деятельности), спортивно-массовые мероприятия (развлечения, праздники). В обучении и воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата важное место имеет наглядно- зрительная информация, процесс ее анализа и синтеза, комплексный подход, то есть в течении всего дня, на всех занятиях и во время самостоятельной деятельности детей – решаются коррекционно- развивающие задачи всех координационных способностей.

Целью программы является совершенствование двигательной сферы детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, раскрытие их потенциальных возможностей и устранения вторичных моторных нарушений.

Задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка
- поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов
- совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие
- воспитание интереса ко всем доступным видам двигательной деятельности
- формирование основ физической культуры, потребности в выполнении ежедневно физических упражнений
- при организации физкультурных занятий, активно используются нестандартные оборудования.

- Создание организованной, коррекционной, компенсаторной, лечебно-оздоровительной, психолого-педагогической формы развития воздействия, способствующей развитию у ребенка умений согласовывать, координировать движения и управлять ими. Освоение и умение использовать в любой деятельности различные виды координационных способностей.
- Учет направлений и применение специфических форм, в данном случае, использование нестандартного оборудования и активных методов адаптивной физической культуры в работе с детьми

Новизной программы является:

- Занятия планируются и организуются с учетом клинических показаний и психофизических возможностей ребенка.

Принципы и подходы к формированию образовательной программы

Программа соответствует принципам развивающего образования, цель которого – развитие ребенка.

Принцип развития означает такую организацию образовательного пространства, которая способствует развертыванию онтогенеза в соответствии с его внутренней логикой. Принятие этого принципа необходимо предполагает придание программе таких взаимосвязанных характеристик, как целостность, ритмичность, гармоничность, культуросообразность, открытость.

Принцип развивающего обучения - это такое построение обучения, когда можно закономерно управлять темпами и содержанием развития посредством организации обучающих воздействий. Такое обучение должно создать у детей те условия и предпосылки психического развития, которые могут отсутствовать у них с точки зрения высоких норм и требований будущей школы. Развивающее обучение - есть активная форма осуществления развития ребенка.

Принцип преемственности - связь качественно различных стадий обучения - различных как по содержанию, так и по способам его преподнесения детям. В младшей школе - это научные понятия (содержание) и учебная деятельность как способ освоения этих понятий.

Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики); соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближена к разумному "минимуму"); обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; который предполагает взаимосвязь всех компонентов процесса обучения, всех элементов системы, связь между системами, он является ведущим при разработке целеполагания, определения содержания обучения, его форм и методов. Интегративный подход означает реализацию принципа интеграции в любом компоненте педагогического процесса, обеспечивает целостность и системность педагогического процесса. Интегративные процессы являются процессами качественного преобразования отдельных элементов системы или всей системы.

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Характеристика особенности развития детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 х лет.

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объёма черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 х лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг., а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изо. деятельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

Характеристика особенности развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса-росту, объема головы - объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строение скелета детям "5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг, у девочек от 4,8 до 8,3 кг, движение детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, а в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при Физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

Характеристика особенности развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела —17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5- 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы

ФГОС	Промежуточный результат	Итоговый результат
<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>Младший дошкольный возраст к концу года должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить мягкой поступью, не топая и не шаркая ногами, используя перекат с пятки на всю стопу, держать голову прямо, сохраняя правильную осанку. Двигаться ритмично в удобном и заданном темпе; ходить с ускорением, энергично двигая руками вперед-назад, согласуя движения. Менять ширину шага и высоту подъема ноги в соответствии с препятствиями. • Бегать легко, не топая, голову держать прямо; для увеличения скорости энергично двигать согнутыми в локтях руками вперед-назад, дышать носом. Тормозить или менять направление при встрече с препятствием. • Правильно принимать и. п. при прокатывании и броске большого мяча двумя руками снизу, от груди, энергично его отталкивать. Принимать и.п. для ног и рук при метании малых предметов снизу. Бросать предмет правой и левой рукой. Ловить большой мяч, захватывая его с боков, не прижимая его к груди. Подбрасывать мяч перед собой. • Лазать по гимнастической стенке удобным способом до верха, не боясь, не пропуская реек, ставить ногу на середину стопы и захватывать рейку руками круговым хватом. Ползать, используя перекрестную координацию, в разном темпе; подлезать, не задевая препятствия разной высоты. • Сохранять равновесии при перешагивании в разном темпе, ходьбе на уменьшенной площади опоры, с резкой остановкой на сигнал. • Передавать точно направление движений на уровне предэталонов и по названию направлений (вперед, назад, в стороны, вниз). <p>Средний дошкольный возраст к концу года должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходить и бегать соблюдая правильную технику движений • лазать по гимнастической стенке, ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками • принимать правильное исходное положение • ловить мяч кистями рук на расстоянии 1,5 метра, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд

привычек и др.).

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- строиться в колонну по одному, парами, в круг и шеренгу
- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения

Старший дошкольный возраст к концу года должны уметь:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа
- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 метров), владеть школой мяча
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Содержательный раздел

Организация непосредственно образовательной деятельности области физическое развитие

В части рабочей программы, формируемой участниками образовательных отношений, решаются следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей.

Основные задачи работы с детьми по физическому развитию.

Задачи	Группа детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет	Группа детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет	Группа детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет	Группа детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет
Оздоровительные	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма. Способствовать формированию положительных эмоций, активности и самостоятельной двигательной деятельности.	Формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.	Сохранять и укреплять здоровье детей; Удовлетворять биологическую потребность детей в движении; Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей; Учит детей умению регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными движениями и отдыхом; Давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах.	Повышать тренированность организма. Развивать способность удерживать статические позы и правильное положение позвоночника. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.
Образовательные	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Приучать детей действовать совместно. Учит принимать правильное исходное положение в метании предметов с места. Закреплять умение ползать. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.	Создание условий для разнообразной двигательной активности детей; Организация свободного места для игр и упражнений; Рациональный подбор физкультурного оборудования; Обогащение детей элементарными знаниями о многообразии физических и	Формировать у дошкольников элементарные знания об основах ЗОЖ и приобщать детей к физической культуре; Давать детям представления о многообразии физических и спортивных упражнениях, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, в силе, направлении, их практической	Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления. Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определить условия их применения

		<p>спортивных упражнениях; Обучение технике ОВД, добываясь их правильного выполнения в соответствии с образцом; Разучивание разных способов выполнения движений, совершенствуя координационные возможности детей; Знакомство с правилами разных подвижных игр и развитие у детей умение четко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность; формировать у детей двигательные качества и способности, пространственной ориентировки в различных условиях</p>	<p>значимости; Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения; Обучать детей технике ОВД; Способствовать приобретению детьми базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях; Приступить к целенаправленному развитию физических качеств и способностей у дошкольников; Развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве; улучшать ориентировку в пространстве; Учит детей правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях.</p>	<p>Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, силы, ловкости. Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физ. упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.</p>
Воспитательные	<p>Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество в физических упражнениях и подвижных играх.</p>	<p>Развивать выразительность движений, согласованности их в соответствии с темпом музыки; Поощрение двигательного творчества детей, оказывая им помощь и поддержку;</p>	<p>Развивать физические, интеллектуальные и духовные способности детей в их самом полном объеме; Повышать уровень произвольности действий детей, формируя у них потребность в регулярных занятиях физической культурой; Формировать у детей нравственно волевые качества; Развивать у детей положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками, учить взаимопониманию и сопереживанию; Воспитывать у детей самостоятельности ответственность,</p>	<p>Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности. Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм, организуемым сверстниками, и создавать базу для развития организаторских способностей. Обеспечивать условия для проявления самостоятельности как в организованных взрослыми формах двигательной</p>

			инициативность и творческую активность.	деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, на поляне и т.д.) Воспитывать интерес к культуре народов севера, желание самостоятельно организовывать игры народов севера.
--	--	--	---	--

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых. Работа по физической культуре направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада. Программа предполагает ежедневное проведение НОД в первую и вторую половину дня:

План НОД

Возрастная группа	Количество НОД		
	Длительность НОД (в мин.)	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в год
Группа детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет	Не более 15	3	108
Группа детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет	Не более 20	3	108
Группа детей старшего дошкольного возраст 5-6 лет	Не более 25	3	108
Группа старшего дошкольного возраста 6 -7 лет	Не более 30	3	108

НОД проводятся три раза в неделю, из них: два раза в спортивном зале, одно на улице.

Требования к организации физического развития

1.1 Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

1.2. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, НОД в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

1.3. Физическое воспитание детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

1.4. НОД для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Одно из трех НОД для детей 5 - 7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число НОД проводят на открытом воздухе.

1.5. Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

1.6. Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий

физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

1.7. Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников

НОД с детьми младшего дошкольного возраста 3-4 лет

№ НЕДЕЛИ	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение стайкой	Ходьба стайкой	Бег обычной стайкой	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке	Прокатывание мяча двумя руками вдале от черты		«Бегите ко мне», «Догони мяч»
2	Перестроение стайкой	Ходьба парами	Бег парами	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке	Катание мячей друг другу	Ползание на четвереньках по прямой	«Солнышко и дождик» «Найди свой домик»
3	Построение в рассыпную	Ходьба по залу в рассыпную	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой	Катание мячей друг другу	Ползание на четвереньках по прямой	«Пузырь» «Мой весёлый, звонкий мяч», «Поезд»
4	Построение стайкой		Бег в колонне по одному	«Забавные птички»		Прокатывание мяча друг другу	Ползание на четвереньках	«Птички летите ко мне», «Пузырь»
5	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом по зрительным ориентирам (по кругу)	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через предметы Высота 10см	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния)		«Солнышко и дождик», «Наседка и цыплята»
6	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом по зрительным ориентирам (по кругу)	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через предметы высота= 10см	Катание Мячей вперёд (зрительный ориентир)	Ползание на четвереньках за катящимся предметом	«Догони мяч», «Найди цыплёнка»

7	Построение в колонну друг за другом	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу	Бег друг за другом с остановкой по сигналу	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через предметы высота = 10-15см	Катание мячей в прямом направлении (зрительный ориентир)	Ползание за катящимся предметом на четвереньках	«Поезд», «Угадай, кто кричит»
8	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	С большими мячами	Ходьба и бег между двумя линиями	Прокатывание мячей друг другу (стоя на коленях) расстояние 1,5 м	Подлезание под шнур высота=50 см «Доползи до Мишки»	«Поймай комара», «Бегите к флажку», «Чей мяч дальше», «Найдём игрушку»
9	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	С ленточками»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прокатывание мяча между предметами S=50см		«Где спрятался мышонок?» «Лесные жучки»
10	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне Парами взявшись за руки	С обручами	Ходьба по Наклонной доске и спуск с неё		Ползание по доске на четвереньках (по мосту) L=3,5 м	«Мыши в кладовой» «Трамвай»
11	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием м колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	С погремушками	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прокатывание мяча под дугу с Целью сбить кеглю	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени)	«Кот и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой»
12	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания	Бег в парах чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	С кубиками	Ходьба между линиями (S=20 см)	Прокатывание мяча под дугу с Целью сбить кеглю	Ползание на четвереньках по скамейке (по мостику) L=3-4 м	«Поезд». «Беги к флажку», «Поймай комара»

13	Построение в колонну с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне «змейкой»	Без предметов	Ходьба по узкой доске, положенной на пол (S=10-15 см)	Прокатывание мяча	Пролезать в обруч	«Найди свой домик», «Бегите ко мне», «Цветные автомобили»
14	Построение в колонну с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне «змейкой» за воспитателем	С кольцами	Ходьба по доске, положенной на пол		Подлезание под дугу не касаясь руками пола	«Наседка и цыплята», «Поезд»
15	Построение в шеренгу за другом	Ходьба в колонне по кругу со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу со сменой направлений по сигналу	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями для рук	Катание мячей в ворота с целью сбить кегли	Подлезание под 2-4 дуга, не касаясь руками пола	«Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке»
16	Построение в шеренгу и равнение по линии(зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу со сменой направлений по сигналу	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями для рук	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг не касаясь руками пола	«Воробышки и автомобиль», «Птички и птенчики», «Бегите к флажкам»
17	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его		«Кролики», «Найди свой домик»

18	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Бег враспынную с ускорением и замедлением темпа	С платочками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прокатывание мяча вокруг предмета	Проползти между ножками стула произвольным способом	«Трамвай», «Найди себе пару с такой же игрушкой»
19	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой	Прокатывание мяча друг другу	Подлезание под дугу не касаясь пола	«Мой весёлый звонкий мяч», «Лягушки»
20	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру		Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	С мячами		Ловля мяча, брошенного воспитателем (s=1-1,5 м)	Проползти в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола	«Найди свой цвет», «Догони мяч», «Поймай снежинку»
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне + ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах. бег в колонне со сменой направлений по сигналу	С погремушками	Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние =1,5м)		«Мыши в кладовой», «Добеги до кегли», «Найди свой цвет»
22	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба, перешагивая через шнуры, переменными шагами (сначала правой, а потом левой ногой)	Бег в колонне по одному и в рассыпную	С мальми обручами	Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках	Прокатывание мячей в прямом направлении	Переползание через бревно боком h=40см	«Птички в гнёздышках», «Угадай, кто кричит?»

23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Без предметов (имитация движений волка, зайца, медведя и т. д.)	Ходьба переменным шагом (через шнуры)	Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно h=40 см	«Воробьишки и кот» «По ровненькой дорожке»
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Бег в колонне по одному и в рассыпную	С мячом	Ходьба по доске, положенной на пол с заданием для рук	Бросание мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы («испугались»)	Переползание через бревно h=40 см	«Вышли мыши как-то раз», «Бегите к флажку». «Найди свой цвет»
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу	С кубиками	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Бросание мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы	Лазание по наклонной лесенке	«Воробьишки и автомобиль», «Найди кролика», «Птички и птенчики»
26	Построение в колонну по одному с перестроением в пары, в рассыпную	Ходьба парами и в рассыпную	Бег по кругу, взявшись за руки	С платочками	Ходьба по шнуру, приставными шагами боком	Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками	Лазание по наклонной доске, не пропуская реек	«Поезд», «Найди свой цвет», «Лягушки»
27	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки»	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	С флажками	Ходьба по «кочкам», расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через сетку (верёвку)	Лазание по наклонной лесенке	«Поймай комара», «Найди свой домик», «Сбей кеглю»
28	Перестроение из шеренги в колонну и наоборот	Ходьба парами и в рассыпную по залу	Бег по кругу, не держась за руки	С кольцами	Ходьба по скамейке приставным шагом	Прокатывание мяча между предметами	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лесенки-стремянки с переходом на неё	«Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Где цыплёнок?», «Лягушки», «Трамвай»

29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с укореняем и замедлением направления (на поезде)	С кубиками на скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук (руки в стороны)	Бросание среднего мяча через верёвку двумя руками из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой», «Найди свой домик»
30	Перестроение из Колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по кругу и в колонне по одному и парами	Бег в рассыпную, в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями для рук	Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками	Лазание по лестнице - стремянке и спуск с неё	«Лягушки», «Догони солнечного зайчика», «Цветные автомобили»
31	Перестроение в колонну по одному' В колонну по два	Ходьба с высоким подниманием колен «по высокой траве»	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Бросание мяча об пол и его ловля	Ползание по доске на четвереньках	«Лиса и зайцы», «Поезд», «Мой весёлый звонкий мяч», «Самолёты»
32	Построение в шеренгу с перестроен нем в круг	Ходьба пародии, по одному «змейкой», огибая поставленные предметы	Бег в колонне по одному и в рассыпную	С мячами	Ходьба переменным шагом через шнуры, положенные на пол	Прокатывание мяча друг другу	Ползание по доске на четвереньках	«По ровненькой дорожке», «Зайка серый умывается»
33	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба стайкой за воспитателем по дорожке - ежику	Бег обычной стайкой, с высоким подниманием колен	С шишками	Ходьба по извилистой дорожке Ш=20 см Дл.=3м	Прокатывание мяча двумя Руками вдаль от черты		«Бегите ко мне», «Догони мяч»
34	Построение в шеренгу с перестроен нем в круг	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег парами за воспитателем	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке Ш=20 см Дл=4м	Катание мячей друг другу (расстояние 1м)	Ползание на четвереньках по прямой (4-5м)	«Солнышко и дождик» «Найди свой домик» догонялки с персонажами

35	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по залу в рассыпную ходьба по дорожке со следочками	Бег в рассыпную по залу	С шишками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой Ш=15см Дл=4м	Катание мячей друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (5-6 м)	«Пузырь» «Мой весёлый, звонкий мяч», «Поезд»
36	Построение в шеренгу с перестроением в круг		Бег в колонне по одному и в рассыпную	«Забавные птички»		Прокатывание мяча друг другу	Ползание на четвереньках	«Птички летите ко мне», «Пузырь»

Содержание НОД с детьми среднего дошкольного возраста 4-5 лет

№ недели	Строевые упражнения перестроения	ходьба	бег	ору (тематика)	равновесие	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, по дорожке со следочками	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу воспитателя)	С осенними листьями (бумажные салфетки)	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (бумажные салфетки)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см) 3		«Найди свой домик по цвету своего листочка» (2-3 раза)
2	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур.	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат из крышечек	Бег с изменением темпа движения	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивая через 6-7 набивных мячей, руки за спиной		Ползание по прямой на Четвереньках, (средних, низких). Расстояние 10 м	«Подбрось и поймай» (2-3 раза) с мячиками ежиками
3	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением	Бег на месте с переходом в движение и наоборот	Стоя в кругу хлопочками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (бумажные салфетки)	Прокатывание мячей друг другу между предметами		«Найди свой домик по цвету своего листочка»
4	Равнение по меловой черте	Ходьба на носках на пятках на наружном своде стопы, держась за длинный канат из крышечек	Бег с изменением темпа движения	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивая через 6-7 набивных мячей, руки за спиной. П		Ползание по прямой на четвереньках, (средних, низких). Расстояние 10 м	«Подбрось и поймай» (2-3 раза)

5	Нахождение своего места колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прокатывание обруча друг другу между предметами		«Карусель»
6	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительно муз. сигналу. ходьба по дорожке	Беге поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С шишками	Ходьба по канату из пробочек по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Карусель» (с усложнением, увеличить темп движения)
7	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперёд и назад стоя в шеренге, по дорожке со следочками	Обычный бег. Бег с высоким подниманием ем колен	«Весёлые Петрушки»	Ходьба по Канату из пробочек «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча-ежика друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную муху» (2-3 раза)
8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперёд и назад, стоя в кругу	Бег мелкими и широкими шагами	«Раз, два, три- на Петрушек посмотри»		Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой	Ползание На гимнастической Скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза)
9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу «Самолёт»)	«Проверка, ремонт самолёта и заправка горючим»	Ходьба по доске со следочками с мешочком на голове, руки на поясе	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами		«Кролики»

10	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д) ходьба «краду-	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	«Играй, играй мяч не теряй» (d мяча -20 см)	Ходьба подоске со следочками с мешочком на голове. Руки согнуты в локтях к плечам		Подлезание под препятствие правым и левым боком.	«Мяч через сетку» (4-5 раз) (1)
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) 3	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя ртами, не прижимая к груди (3-4 раза подряд) О	Подлезание под препятствие правым и левым боком П	«Подарки» (2-3 раза)
12	Перестроение из колонны по одному в колонну по одному три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раза подряд) П	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком 3	«Подарки»
13	Расчёт на 1,2 Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи, ходьба по дорожке с пуговицами	Бег с препятствиями	«Тренировка туриста перед походом»	Бег на носках по буму с рюкзаком	Перебрасывание мяча – ежой друг другу из-за головы, снизу, от груди	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Эстафета с рюкзаком»

14	Перестроение из колонны по одному в Колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	В парах с бумажными салфетками	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа то слева о землю и ловля его двумя руками	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раза подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Ловишки с мячом»
15	Расчёт на 1,2 Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места	Ходьба по залу в колонне	Бег с препятствиями	«Тренировка туриста перед походом»	Бег на носках по буму с рюкзаком	Перебрасывание мяча – ежей друг другу из-за головы, снизу, от груди	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Эстафета с рюкзаком»
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по одному, три с места за направляющим по ориентиру	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	В парах с бумажными салфетками	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч, то справа, то слева о землю и ловля его двумя руками	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раза подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Ловишки с мячом»
17	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба по камушкам	Бег, высоко поднимая колени по дорожке- ежику	Со «снежками» (малые мячи-ежики)	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Лазание по наклонной доске и скатывание с неё	«Кролики» (2-3 раза)
Каникулы	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и ходьба «крадучись»)	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	С карандашам и	Ходьба подоске с мешочком на голове. Руки согнуты в локтях к плечам	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Мяч через сетку» (4-5 раз) (1)

18	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную по камушкам	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой врассыпную	Аэробика с шишками	Ходьба по доске, перешагивая я через предметы (руки в стороны)	Метание малого мяча в вертикальную цель	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролёт	«Мышеловка»
19	Перестроение в одну, в три колонны	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	С канатом из пробочек	Ходьба по доске со следочками с мешочком на голове.	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	Лазание по наклонной доске	«Мышеловка»
20	Перестроение в одну, в три колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по ребристой дорожке, по следочками	Бег, высоко поднимая Колени.	Со следочками	Лёгкий бег по гимнастическому буму, раскладывая и собирая шишки	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между	Лазание по наклонной доске и скатывание с неё	«Поспеси, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
21	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бега поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по задку	С шишками	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	«Карусель» (с усложнением увеличить темп движения и количество тех кто прыгнул)
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперёд и назад стоя в шеренге. По камушкам	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Весёлые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную муху» (2-3 раза)
23	Перестроение в одну, в три колонны	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	С длинным шнуром в кругу	Ходьба по доске с мешочком на голове.	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	Лазание по наклонной доске	«Мышеловка»

24	Построение в один круг, («На арене цирка»)	Обычная ходьба в колонне, в шеренге	Бег, высоко поднимая Колени .бег по дорожке с пуговицами	С большими обручами	Лёгкий бег по гимнастическому буму, предметы	Перебрасывание мяча из разных исходных положений,	Ползание попластунски	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
25	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу	Ходьба со сменой направления. По ребристой дорожке	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперёд	С большими шестами, карандашами	Ходьба по гимнастическому буму через набивные мячи с хлопками над головой		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Карусель» (с усложнением-увеличить темп движения)
26	Перестроение в одну, в три колонны	Ходьба приставным шагом вперёд и назад стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Аэробика» с бумажными салфетками	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»
27	Перестроение в одну, в три колонны	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу по канату из крышечек	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	С длинным шнуром в кругу	«Сумей сбить с бревна»	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	Лазание по наклонной доске	«Медведь и пчёлы»
28	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу	Обычная ходьба в колонне, в шеренге. По ребристой дорожке, по камушкам с шишками	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперёд.	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму через набивные мячи с хлопками над головой	Прокатывание мяча друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Кто летает»

29	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках по камушкам	Бег по кругу, изменяя направление по звуковому сигналу	С мячами-ежиками	Ходьба по гимнастическому буму через перешагивая через кирпичики	Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Займи своё место»
30	Занятие с элементами аэробики	Ходьба приставным шагом вперёд и назад стоя в шеренге по дорожке со следочками	Обычный бег в колонне с высоким подниманием бедра	«Аэробика»с бумажными салфетками	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»
31	Перестроение в одну, в три колонны	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	С длинным шнуром в кругу	«Сумей сбить с бревна» (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	Лазание по наклонной доске	«Медведь и пчёлы»
32	Построение в три колонны парами	Обычная ходьба в трех колоннах парами по дорожке ежику, по дорожке с пуговицами	Бег с высоким подниманием колен	С шишками	Ходьба, по гимнастическому буму с мешочком на голове, руки в стороны	Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поспеш, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
33	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках.	Бег по кругу, изменяя направление по звуковому сигналу	Со следочками	Ходьба по гимнастическому буму через перешагивая через кирпичики	Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Займи своё место»

34	Занятие с элементами аэробики	Ходьба приставным шагом вперёд и назад стоя в шеренге	Обычный бег. бега с высоким подниманием бедра	«Аэробика»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча друг другу одной и двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»
35	Размыкание из одной колонны в три	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с захлестыванием голени	Слентами	Ходьба с мешочком на голове,	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	Лазание по верёвочной лестнице	«Перебрасывание волана друг другу, работая в парах» (подача снизу)
36	мониторинг	-	-	-	-	-	-	-

Содержание НОД с детьми старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет

№ недели	Строевые упражнения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)
1	Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, по ребристой дорожке, по дорожке со следочками	Бег с изменением темпа (с ускорением и с замедлением), остановка по сигналу	С маленькими резиновыми «мячами- ежиками»
2	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	«Бег по дорожке – ежику» в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень	С бумажными салфетками
3	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	С гимнастическими скакалками
4	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди своё место в колонне» - во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят своё место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» (эстафета) – бег с «овощами» до корзины и обратно	—
5	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, по дорожке- ежику	Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»
6	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами
7	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперёд	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	С карандашами
8	Расчёт на первый- второй; в шеренге, колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперёд, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу	«Пустое место» (Осокина. «Физическая культура в детском саду»)	
9	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной ребристой дороге	Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	С бумажными салфетками
10	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	С одной скакалкой - три человека

11	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба в колонне, спиной вперёд, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На индивидуальных подушках
12	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	С использованием горок для разгрузки позвоночника
13	Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротаки h-10 см)	«Тренировка туриста перед походом»
14	Построения в звенья за ведущими	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд	Медленный бег	С большими мячами
15	Перестроение в нары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках	Все высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег врассыпную	В парах
16	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки» (Осокина. «Физическая культура в детском саду»)	С карандашами
17	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом.	Бег, высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград», бум - подлезание	Со «снежками» (малые мячи)
каникулы	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	С канатом из крышечек
18	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	«Аэробика»
19	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	
20	Перестроение в одну, в три колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лёжа на полу на подушки	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	С длинными гимнастическими шнурами
21	Построение в шеренгу, перестроение с круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперёд, по дорожке - ежику	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	С большими обручами

22	Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья	Ходьба на четыре счёта, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени	«Аэробика»
23	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчёт на первый, второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени	Бег на носках по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали	С бумажными салфетками
24	Построение в один круг, в два («На арене цирка») стоя на канате из крышечек	Обычная ходьба по камушкам, с шишками в руках	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, бег через воротики h=15-20 см	С шишками
25	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперёд	С большими шестами
26	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счёта на носках	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны	«Аэробика»
27	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Различные виды ходьбы	Бег змейкой на носках, по сигналу - остановка	С карандашами
28	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, по камушкам	Бег обычный на носках; по сигналу «к звёздам» подойти к заданному месту (скамейка, бум)	«Подготовка космонавта к полёту»
29	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	С салфетками
30	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по 1му	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	«Аэробика»
31	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего,	Бег длинной змейкой, по сигналу - бег врассыпную	
32	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег обычный на носках;	С индивидуальными подушечками
33	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках,	Медленный бег в течение одной минуты:	С шишками
34	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по 1му	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком,	«Аэробика»

35	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой	Бег длинной змейкой, по сигналу - бег враспынную	С шишками
36				

№ недели	равновесие	метание	лазание	подвижные игры
1	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке		По наклонной лесенке (на высоких четвереньках)с переходом на вертикальную лесенку	«Погрузка, овощей»
2	Ходьба по канату из крышечек	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди		«Кто скорее до флажка» (эстафета с подлезанием под воротца h = 50 см)
3	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках вверху гимнастическая скакалка	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики)	«Городки»
4		«Не урони мяч» - эстафета: на бадминтонной ракетке пронеси мяч до ориентира, не уронив его	«Кто быстрее доползёт» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	
5	Ходьба по верёвке руки в стороны, по дорожке со следочками	Бросание мяча –ежика в даль	Ползание на четвереньках между предметами, с использованием дорожки - ежика	«Не оставайся на земле»
6	Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, мешочком на голове (вес 100 г)	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне)	Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая на соседний пролёт стенки	«Сбей кеглю»
7	Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове		Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением: темпа	«Охотники и зайцы»
8	«Полоса препятствий» - ходьба по буму, подлезание под воротца	«Пронеси мяч. не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)		«Сбей кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)

9	Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны с приседанием на середине- руки вперёд	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролёт и скатыванием по наклонной доске	«Сбей кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)
10	Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносим слева, справа от бум)	Перебрасывание мяча –ежика друг другу от груди и с низу		«Медведь и пчёлка»
11	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя лицом друг к другу; стоя спиной к товарищу)	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках	«Удочка»
12	Бег по буму на носках	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке разноимённым способом	«Ловишка с мячом»
13	Ходьба по гимнастической скамейке с чередованием ходьбы по дорожке ежику	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной	«Эстафета с рюкзаком»
14	Ходьба по гимнастическому буму		Ползание да флажка, прокатывая перед собой мяч головой	«Ловишка с мячом»
15	Ходьба по гимнастическому буму отбивая мяч с правой и с левой стороны о землю		Перелезание через бум правым и левым боком	«Попади в корзину»
16	Ходьба по гимнастической скамейке с чередованием ходьбы по дорожке ежику	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке	«Баскетбол»
17	Ходьба по дорожке со следочками, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы	Лазание по наклонной доске и скатывание с неё	«Ловишка с мячом»
каникулы		Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролёт	«Мышеловка»
18	Ходьба по буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (игрушки)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2м		«Ловля обезьян»

19	«Кто скорее к флажку» (бум - бег на носках, обруч - надеть на себя)	«Попади в корзину»(метание мячей-ежиков в корзину)	«Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком в окошечки гимнастической лесенки, не задевая игрушку)	
20	Лёгкий бег по гимнастическому буму, раскладывая и собирая мелкие предметы		Ползание по-пластунски до обозначенного места	«Встречные перебежки»
21	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи	Перебрасывание мяча-ежика друг другу стоя лицом друг к другу	Ползание по-пластунски змейкой между предметами (большие кегли)	«Поспеси, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
22	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок	Перебрасывание мяча через сетку сидя лицом друг к другу	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает?»
23	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	
24	Ходьба по гимнастическому буму	Перебрасывание шишки друг к другу	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками до ориентира	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»
25	Ходьба по гимнастическому буму	Перебрасывание мяча - ежика из правой руки в левую на месте		«Медведь и пчёлы»
26	Ходьба по ребристой дорожке	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить	«Охотники и зайцы»
27	«Сумей сбить с бревна» (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)	«Попади в обруч»(метание в горизонтальную цель мягкими мячами)		«Караси и щука»
28	Ходьба по гимнастической скамейке, по дорожке - ежику	Перебрасывание Мяча-ежика из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске	«Выход в космос» - пролезание в пролёты гимнастической лесенки правым и левым боком	«Займи своё место в ракете» (по сигналу «пуск» дети стараются занять своё место – сесть на стульчик)
29	Ходьба по ребристой дорожке	Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу	Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15см	«Мы весёлые ребята»

30	Ходьба по дорожке-ежику	Прокатывание набивного мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны	«Кто летает»
31	Эстафета «Кто быстрее» перепрыгивание кирпичиков на одной ноге, двигаясь по буму	«Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан		«Ловишка»
32	Ходьба с салфеткой на голове, руки в стороны	Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу	Лазание по верёвочной лестнице, разноимённым способом	«Перебрасывание волана друг другу, работая в парах» (подача снизу)
33	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком		Лазание по верёвочной лестнице одноимённым способом	«Перебрасывание волана в парах через шнур, совершенствуя удар сверху»
34	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись.	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по верёвочной лестнице свободным способом (работать в парах)	«Охотники и зайцы»
35	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	«Караси и щука»

Содержание НОД с детьми старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

№ недели	Строевые упражнения	ходьба	Бег	ОРУ (тематика.)
1	Построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят своё место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. (с шишками)	Бег змейкой (с шишками), по сигналу – смена ведущего	С шишками
2	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим: шагом -	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой. по сигналу мяч	С большими резиновыми мячами
3	Перестроение в три звена. Игра «Найди своё звено»	Обычная ходьба по дорожке со следочками, по дорожке - ежику	Бег на носках, с захлёстыванием голени, с изменением темпа	С мячами ежиками
4	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу - ходьба врассыпную, на носках	Бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу - чередуя с ходьбой по дорожке ежику	С бумажными салфетками
5	Построение в колонну, игра «По местам»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - смена направления.	Лёгкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу	С малыми обручами
6		Ходьба гимнастическим шагом с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках с захлёстыванием голени назад, подскоком	«Аэробика» с использованием карандашей
7	Повороты на месте направо, налево, кругом	Ходьба широкими выпадами	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу	С большими обручами
8	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка. Ходьба по ребристой дорожке	Семенящий бег. Чередуя с бегом широким шагом, по сигналу - перестроение в пары	
9	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, бег мелким и широким шагом	С салфетками
10	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу - бег в колонне	С гимнастической скакалкой
11	Перестроение в две, три колонны на месте, расчёт на первый, второй, третий в движении	Ходьба и бег парами. тройками, по сигналу бег и ходьба врассыпную	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу - бег и ходьба врассыпную	С лентами
12	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу. взявшись за руки, ходьба по сигналу	Бег по кругу, с заданием, смена направления.	С индивидуальными подушками

13	Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту	Ходьба по залу в колонне, по дорожке ежику	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики h-10 см)	«Тренировка туриста перед походом»
14	Построения в звенья за ведущими	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной	Медленный бег	С большими мячами
15	Перестроение в нары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Все высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу	В парах бумажными салфетками
16	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки» (Осокина. «Физическая культура в	
17	Расчёт на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой, положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом-ежику в руках по дорожке ежику	ОРУ с мячами
каникулы	Расчёт на первый, второй, третий, перестроение по расчёту	Ходьба с ритмичным притопыванием, приклепыванием, двигаясь в колонне и в кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко	Занятие с элементами аэробики
18	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с	ОРУ с обручами
19	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки» (Осокина. «Физическая культура в	
20	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами	Ходьба в сочетании: с другими движениями: перешагивание через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Со скакалкой
21	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху – под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом	Бег выбрасывая прямые ноги вперёд, бег мелким и широким шагом	Аэробика с бумажными салфетками
22	Расчёт на 1,2,3,4 и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперёд на низких четвереньках спиной вперёд	Лёгкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками, карандашами
23	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчёт на первый, второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	с предметами
24	Самостоятельно строиться в круг; в два круга	Ходьба приставным шагом: вперёд, в полу приседе по дорожке- ежику	Бег в сочетании с другими видами движений (остановка, присед)	С бадминтонными ракетками

25	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом о пятки на носок, на носках по дорожке со следочками	Бег на носках., по сигналу, прыжок вверх с поворотом крутом	Аэробика
26	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчёт на первый, второй, третий	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперёд	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу – смена ведущего	С канатом из крышечек
27	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками
28	Перестроение из одной колонны: в две	Ходьба по узкой дорожке со следочками с заданиями на руки. По музыкальном сигналу - остановка: лечь на пол	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу остановка	С рюкзаками, карандашами, камушками
29	Повороты направо, налево	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотами кругом махом правой ногой	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Аэробика
30	Расчёт на первый, второй, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру	Бег в колонне по одному, по сигналу - бег парами	Со скакалками
31	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны)	Бег с преодолением препятствий; бум - бег на носках, по дорожке -ежику	Без предметов
32	Самостоятельное построения в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперёд,	Обычный бег в чередовании с бегом,	С бумажными салфетками
33	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу - остановка	Обычный бег в чередовании с ходьбой	С маленькими мячами
34	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок на четвереньках по камушкам	Бег со сменой ведущего, по сигналу - построение в колонну по диагонали	С мячами
35	Размыкание из колонны приставным шагом	Ходьба шеренгой	Обычный бег	С лентами
36	-	-	-	-

№ недели	равновесие	метание	лазание	Подвижные игры
1	Ходьба по дорожке со следочками		Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
2	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом	Перебрасывание мяча. через сетку		«Чья команда забросит больше мячей в корзину»
3	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая мячи	Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли»
4	«Полоса препятствий».	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину»	«Подлезай в воротики» h=50 см	«Ловишки»
5	Ходьба по дорожке со следочками руки за голову	Перебрасывание мяча в нарах из исходного положения стоя и	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до
6			На гимнастической лесенке	«Пустое место»
7	Ходьба по гимнастическому буму на носках	Ползание на четвереньках		Элементы городков «Попади и сбей кеглю»
8	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках	Элементы футбола - вести мяч йогой между кеглей, змейкой	«Проползи и не задень» (подлезание под воротца)	
9	Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны с приседанием на	Лазание по шведской стенке с переходом на		«Сбей кеглю» (прокатывание мячей, стараясь
10	Ходьба по гимнастическому буму	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу		«Медведь и пчёлка»
11	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя лицом друг к другу;	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на	«У дочка»
12	Бег по буму на носках	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке разноимённым способом	«Ловишка с мячом»
13	Ходьба по дорожке со следочками, по канату из крышечек	Ведение мяча в разных направлениях с	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь	«Веселы парочки» (передача мяча от груди
14	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа то слева о землю и ловля его двумя руками	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу	Ползание по гимнастической скамейке на животе ее чередующим перехватом рук (правая, левая)	«Преодоление дорожки»препятствий альпинистами»
15	Ходьба по гимнастическому буму	Ведение мяча разными способами между	Ползание по-пластунски до ориентира	«Весёлые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой руг другу)

16	«Перелезь и подлезь» (Перелезание через бум и ползание под него)	«Ударь по мячу» (приём отскочившего от стены мяча внешней и внутренней)	«Подбрось и поймай мяч -ежик»	«Угадай спортивный снаряд по описанию»
17	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Ведение мяча в разных направлениях с	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь	«Веселы парочки» (передача мяча от груди в движении по кругу)
каникулы	Ходьба по гимнастическому буму,	Ведение мяча в разных направлениях правой и	Ползание по гимнастической скамейке на животе ее чередующим	«Преодоление дорожки препятствий альпинистами»
18	Ходьба по гимнастическому буму	Ведение мяча разными способами между	Ползание по-пластунски до ориентира	«Весёлые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой руг другу)
19	Ходьба по гимнастическому буму с	Ведение мяча в разных направлениях с	Ползание по-пластунски до ориентира	«Отбери мяч у противника ногой» (элементы футбола)
20	Лёгкий бег по гимнастическому буму		Ползание по-пластунски до обозначенного места	«Встречные перебежки» (1)
21	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны	Перебрасывание мяча друг другу через сетку,	Ползание по-пластунски змейкой между предметами (большие кегли)	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
22	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание.	Перебрасывание мяча через сетку из положения, сидя лицом друг к	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает?»
23	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота»	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	
24	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперёд, по		Подлезание под дугу правым левым боком	«Удержи волан на ракетке»
25	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперёд	Перебрасывание мяча друг другу через сетку,	Лазание по веревочной лестнице	«Второй лишний»
26	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание	Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения, сидя лицом	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает?»
27	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота»	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	«Подай высоко и далеко»
28	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперёд. по		Из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, поднять вверх	«Элементы тенниса» (пронести и не уронить)
29	Ходьба по гимнастическому буму, на носочках. По дорожке со следочками,	Перебрасывание мяча-ежика друг другу,		«Догони свою пару»
30	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание	Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения, сидя лицом	Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол	«Коршун и наседка»
31	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота»	Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол (зачет на время)	«Ловишка, бери ленту»
32	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку»	Работа с теннисной ракеткой в парах, подача снизу	Из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, поднять вверх	«Элементы тенниса» (пронести и не уронить)

33	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку»	Работа с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка.»
34	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки	Работа с мячом в парах. перебрасывая через сетку	Лазание по канату в три приёма.	«Охотники и звери»
35	Бег по буму на носках, по дорожке-ежику,	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота»	Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол (зачет на время)	«Ловишка, бери ленту»
36	Зачетная неделя	-	-	-

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка уровня развития физических качеств и способностей детей.

График проверки:

Сентябрь – первичная (комплексная)

Май - итоговая.(комплексная)

Декабрь – январь – контрольный срез

Оценка физического развития и подготовленности дошкольников проводится с использованием:

1. Методика Г.Лесковой. Н. Ноткиной \Ленинградский педагогический институт им. Герцена

2. «Воспитание и обучение» под редакцией Васильевой – базисная программа развития ребенка дошкольника

Показатели ходьбы.

Средний дошкольный возраст

Ненапряженное положение туловища и головы. 2.Свободное движение руками от плеча.

3.Шаг ритмичный но еще не стабильный и тяжеловатый. 4.Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший дошкольный возраст.

1.Хорошая осанка.

2.Свободное движение рук от плеча со сгибанием локтях.

3.Шаг энергичный, ритмичный, стабильный

4.Выраженный перекал 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 ЛАЗАНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ.

Высота -3 метра

Методика обследования

Средний дошкольный возраст.

1.Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

2.Ритмичность движений.

3.Уверенность, но присутствие страха высоты.

4.Не освоен чередующий шаг

Старший дошкольный возраст

1.Знают одноименный и разноименный способ.

2.Координация движений соответствует выбранному способу.

3. Одновременная постановка руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания.

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командой – приготовиться, Марш дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

Методика Г.Лескова, Н. Ноткина.

ПОКАЗАТЕЛИ БЕГА.

Методика обследования

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. ритмичный бег

Средний дошкольный возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед- внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Старший дошкольный возраст.

Предварительная работа.

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку, до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир- флажок натянута лента., Инструктор знакомит детей с командами «На старт.», «Внимание», «Марш», правилами выполнения задания, начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышается интерес, мобилизующей силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег

Методика обследования.

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движение рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; 3-10 м. до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Показатели метания

Метание мешочка в даль (150-200 г) правой и левой рукой (см).

Средний дошкольный возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука – верх – вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль - вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший дошкольный возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – назад – в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Бросок набивного мяча (1кг.) из-за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Методика обследования

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился над головой;
3. Подтянуться всем туловищем вперед;
4. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
5. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

Гибкость

Методика обследования

Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
Наклон вперед – вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Развитие физических качеств

Средний дошкольный возраст

Уровень физической подготовленности Средний возраст	ходьба	Лазание по гимнастической стенке	Бег на скорость 10м.	Метание в даль правой и левой рукой	Итоговая сумма баллов
высокий	Правильно выполняются все основные элементы техники движения количественные показатели соответствуют нормативным показателям высокого уровня – 3 балла				15 баллов
средний	Допускаются незначительные ошибки в выполнении основных элементов техники упражнения. количественные показатели соответствуют нормативным показателям среднего уровня -2 балла.				8 баллов и более
низкий	Допускаются значительные ошибки в выполнении основных элементов техники движений -1 балл Количественные показатели соответствуют нормативным показателям низкого уровня				Менее 8 баллов

Качественные показатели развития физических качеств (средний и младший дошкольный возраст)

Упражнения	Уровни подготовленности	Критерии выполнения упражнения (средний возраст)
Ходьба	Высокий Средний Низкий	Сохраняет вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развёрнуты, дыхание ритмичное, чётко выполняет команды, сохраняет правильную осанку. Сохраняет вертикальное положение, сохраняет направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп медленный. Осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления, нарушена координация движений, темп медленный, команды выполняет по показу.
Лазание по гимнастической стенке	Высокий Средний Низкий	Свободно лазает по стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованы. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованы. Испытывает чувство страха.
бег	Высокий Средний Низкий	Бег лёгкий полётный, выраженный вынос бедра, прямолинейность, ритмичность бега. Бег не ритмичный, положение осанки не сохраняется Бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный
Метание вдаль правой и левой рукой	Высокий Средний Низкий	принимает исходное положения, рассчитывает силу броска, резкое законченное движение при метании. Ошибки при принятии исходного положения при метании, нет резкого движения кисти Не сохраняет равновесия, не принимает самостоятельно исходного положения, не рассчитывает направление и силу броска

Старший дошкольный возраст

Уровень физической подготовленности старших дошкольников	ходьба	Лазание по гимн. стенке	гибкость	Бег 10 м.	Бег 30 м.	Челночный бег	Метание в даль правой и левой рукой	Метание набив. мяча	Сумма баллов
Высокий	Правильно выполняются все основные элементы техники движения – 3 балла количественные показатели соответствуют нормативным показателям высокого уровня – 3 балла								33 балла
Средний -	Допускаются незначительные ошибки в выполнении основных элементов техники упражнения – 2 балла количественные показатели соответствуют нормативным показателям среднего уровня – 2 балла								17 баллов и более
Низкий	Допускаются значительные ошибки в выполнении основных элементов техники движений – 1 балл количественные показатели соответствуют нормативным показателям низкого уровня – 1 балл								менее 17 баллов

Качественные показатели развития физических качеств (старший дошкольный возраст)

Упражнения	Уровни физ. Подгот.	Критерии выполнения (старший возраст)
Ходьба	Высокий Средний низкий	Сохраняет вертикальное положение туловища, плечи развёрнуты, живот подтянут, дыхание ритмичное. Чётко выполняет различные виды ходьбы Сохраняет правильную осанку по указанию педагога, Не сохраняет вертикальное положение туловища, движения рук и ног не ритмичны
Лазание по гимнастической стенке	Высокий Средний Низкий	Лазает одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролёта на пролёт, движения рук и ног скоординированы, сохраняя правильную осанку. Лазает одноимённым и разноимённым способом не уверенно, движение рук и ног не согласованны, испытывает небольшой страх высоты. Лазает, удобным способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованны.
Бег 10 м.	Высокий	Бег лёгкий полётный, выраженный вынос бедра, прямолинейность, ритмичность бега
Бег 30 м.	Средний Низкий	Бег не ритмичный, положение осанки не сохраняется Бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный
Челночный бег	Высокий Средний Низкий	Сочетается стремительный, лёгкий шаг с резким торможением в конце и частыми шагами на поворотах Ритмичность бега не сохраняется Отсутствует торможение на поворотах, не сохраняется ритмичность бега
Метание вдаль правой и левой рукой	Высокий Средний Низкий	Расчёт силы и направления броска, самостоятельно принимает исходное положение, сохраняя равновесие в конце броска Слабый замах, не рассчитывает силу и направление броска. Самостоятельно не принимает исходного положения, не рассчитывает силу и направление броска, не сохраняет равновесие.
Метание набивного мяча		

Программа коррекционной работы

Характеристика состояния здоровья детей с различными группами здоровья

I группа	Здоровые дети
II группа	Дети имеющие некоторые морфологические отклонения, а так же сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям
III группа	Дети, больные хроническими заболеваниями, с нарушениями функциональных возможностей организма.

Специфика работы с детьми различных групп здоровья

II группа здоровья

1. Дети, часто болеющие вирусными инфекциями; имеющие нарушения осанки, плоскостопие, отчетливые рахитические деформации скелета.

Физическое развитие:

- физическая нагрузка без ограничений
- лечебная физкультура

III группа здоровья

Физическое развитие:

- ограничение физической нагрузки;
- дыхательная гимнастика – постоянно;
- лечебная физкультура.

Данная коррекционная работа разработана на основе программ: «Воспитание ребенка – дошкольника» под редакцией В.Н. Зимонина, «Быть здоровыми хотим» под редакцией М.Ю. Картушина.

Целью коррекционной работы является совершенствование двигательной сферы детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, раскрытие их потенциальных возможностей и устранения вторичных моторных нарушений.

Оздоровительные занятия, проводимые по единому сюжету, способствуют решению следующих задач:

1. сохранение и укрепление здоровья
2. профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата
3. формирование потребности в двигательной активности
4. привитие навыка правильного дыхания
5. привитие навыка элементарного самомассажа
6. развитие эмоционально – волевой сферы.

Представленный план коррекционной работы сохраняет основное содержание образования, принятое стандартом и в соответствии с возрастом воспитанников, но отличается своеобразием, предусматривает коррекционную направленность обучения и воспитания. План работы направлен на решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач.

Система физического воспитания в коррекционной работе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает занятия по адаптивной физической культуре.

Комплекс специальных коррекционных упражнений разрабатывался в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда.

Организация работы с детьми в коррекционной работе строится на основании игрового принципа, сказочного сюжета, стимулирующего ребенка к старательному подражанию позы и движений сказочного героя. Оптимизация процесса обучения и воспитания достигается индивидуализацией процесса развития:

- Индивидуальный подход в коррекции конкретного двигательного нарушения (по клиническим показаниям)
- Индивидуальное развитие различных составляющих координационную способность (По результатам исследования)
- Индивидуальное дозирование нагрузок, темпа, ритма, амплитуды по показаниям врача-ортопеда.

- Дифференцированный подход (по группам здоровья, по уровням физического развития). Занятия проводятся один раз в месяц в спортивном зале. Продолжительностью старшей группе 25 минут, подготовительной 30 минут. Педагогический анализ 2 раза в год (вводный в сентябре, итоговый в мае).

Содержание работы

- профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата, создание прочного мышечного корсета и формирование правильной осанки
- Создание организованной, коррекционной, компенсаторной, лечебно-оздоровительной, психолого-педагогической формы развития воздействия, способствующей развитию у ребенка умений согласовывать, координировать движения и управлять ими
- Освоение и умение использовать в любой деятельности различные виды координационных способностей
- Учет направлений и применение специфических форм, в данном случае, использование нестандартного оборудования и активных методов адаптивной физической культуры в работе с детьми
- НОД планируются и организовываются с учетом клинических показаний и психофизических возможностей ребенка
- В работе используется нестандартное оборудование

В структуре НОД включены упражнения с использованием нестандартного оборудования и игры на релаксацию, по коррекции имеющихся моторных нарушений

неделя	Цель НОД	Коррекционные упражнения
1-4	Дать представление о гимнастике йогов; закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании. Развивать ловкость и гибкость.	1. Поза зародыша 2. Поза угла 3. Поза мостик Подвижная игра «Ловись рыбка!» 4. поза доброй кошки 5. поза злой кошки 6. поза ласковой кошки
5-8	Закрепить навык правильного выполнения массажа ушей; развивать силовые качества;	Самостоятельно выполнять массаж ушей Игра «перетягивание каната»
9-12	Развивать физические качества: ловкость и гибкость, уметь расслабляться и контролировать дыхание.	1. Лазание по шесту 2. подтягивание на руках по наклонной лестнице
13-16	Расширять кругозор детей, упражнять детей в ползании и лазании, равновесии, развивать координацию движений, быстроту, ловкость гибкость	1. «равновесие на набивных мячах» 2. «волшебные лучи»

17-20 каникулы	Совершенствовать общую и мелкую моторику	1. пальчиковая игра « Крокодил» 2. массаж рук « Мыло»
21-24	Ознакомить детей с функциональным значением мышц и важности упражнений для их укреплений.	«Рыбка» «Змейка» «лодочка».Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
25-28	Сформировать у детей умение распознавать органы человека и показывать их на своем теле.	1.болгарская игра «Плечи, голова» 2.упражнение зарядка
29-32	Дать понятие о зависимости здоровья человека от гибкости позвоночника, закреплять умение выполнять статические упражнения, развивать двигательную память и гибкость.	1.сцепить руки за спиной 2.сидя на полу, наклонится вперед 3.лечь на живот, прогнуть спину
33-36	Закрепить знания детей об упражнениях, развивающие и укрепляющие сердце	2. пульт управления 3. взлет – посадка 4. отсоединение ступеней 5. маневренность 6. полет между звезд

Особенности взаимодействия с родителями и педагогическим составом.

В условиях, когда большинство семей озабочено решением проблем экономического, а порой физического выживания, усилилась тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребёнка. Родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов.

В статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга.

Непонимание между семьёй и детским садом всей тяжестью ложится на ребенка. Не секрет, что многие родители интересуются только питанием ребенка, считают, что детский сад – место, где только присматривают за детьми, пока родители на работе. И мы, педагоги, очень часто испытываем большие трудности в общении с родителями по этой причине.

Работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ДОО вела по четырем направлениям.

Информационно – аналитическое

С целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с её членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка я начала работу с анкетирования «Сотрудничество детского сада и семьи». На основе собранных данных анализируются особенности структуры родственных связей каждого ребенка, специфику семьи и семейного воспитания дошкольника, вырабатывается тактика своего общения с каждым родителем. Это помогает лучше ориентироваться в педагогических потребностях каждой семьи, учесть ее индивидуальные особенности.

Существует несколько типов семей:

- активные участники педагогического процесса, заинтересованные в успешности своих детей
- заинтересованные, но желающие решить проблемы с помощью специалистов
- равнодушные, живущие по принципу «меня воспитывали так же».

Таким образом можно использовать дифференцированный подход:

Познавательное направление

Познавательное направление – это обогащение родителей знаниями в вопросах воспитания детей дошкольного возраста. Совместная работа специалистов ДОО (логопед, педагог-психолог, воспитатель изодеятельности, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра) по реализации образовательной программы обеспечивает педагогическое сопровождение семьи на всех этапах дошкольного детства, делает родителей действительно равноответственными участниками образовательного процесса.

цели:

1. Создание условий для благоприятного климата взаимодействия с родителями.
2. Установление доверительных и партнерских отношений с родителями.

3. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство.

Для скоординированной работы детского сада и родителей необходимо решить **следующие задачи:**

1. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.
2. Работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников.

формы и методы работы с родителями:

- общие и групповые родительские собрания
- консультации
- занятия с участием родителей
- совместные спортивные мероприятия
- Дни открытых дверей
- участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов
- совместное создание предметно-развивающей среды
- утренние приветствия
- семинар-практикум

Досуговое направление

Досуговое направление в работе с родителями позволяет родителям: увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях; апробировать разные подходы; посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом. Сценарии праздников и развлечений разрабатывается совместно с родителями.

Чтобы эти мероприятия стали обучающими для детей и родителей, необходимо придерживаться **алгоритма подготовки** к семейным праздникам:

1. Выделение цели и задач мероприятий для детей, родителей и педагогов.
2. Консультации для родителей
3. Составление плана проведения мероприятия и участия в нем родителей
4. Распределение ролей взрослых

5. Изготовление пригласительных билетов.
6. Подготовка отдельных номеров (разучивание стихов, танцев, песен)
7. Составление памятки-помощницы для родителей и для детей
8. Индивидуальные встречи и консультации
9. Изготовление атрибутов, пособий.

Проводимая работа позволяет повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах детско-родительских отношений. выросло количество родителей-исполнителей. Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых по-своему дает ребенку социальный опыт, но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

Годовой план совместной работы с родителями

месяц	Содержание работы
сентябрь	анкетирования «Сотрудничество детского сада и семьи». Выступление на родительских собраниях «Организация работы по физическому развитию в ДОУ»
октябрь	Консультации по результатам мониторинга и диагностики
ноябрь	Открытое занятие и консультация « Физическое развитие ребенка в ДОУ и семье»
декабрь	Консультация по результатам диагностики за первое полугодие
январь	Консультация для родителей воспитанников с нарушениями опорно – двигательного аппарата.
февраль	Спортивный праздник «А ну – к папа»
март	Открытое занятие
апрель	Консультация: «Активный отдых летом»
май	«День семьи», консультации по результатам мониторинга и диагностики.

3. Организационный раздел

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА

Для организации оптимальной физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ разработана модель здоровьесберегающей среды, включающая в себя: рациональный двигательный режим, работу по формированию у детей представлений о ЗОЖ, систему закалывающих и оздоровительно-профилактических мероприятий. Она обеспечивает удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, основанной на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, а также сочетания двигательной деятельности детей с оздоровительными мероприятиями. Во всю физкультурно-оздоровительную работу по физической культуре ДОУ интегрируются все компоненты модели здоровьесберегающей среды:

- закалывающие мероприятия: босохождение, воздушное закаливание.
- оздоровительно-профилактические мероприятия: упражнения на профилактику плоскостопия и осанки, самомассаж, упражнения на коррекцию зрения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, релаксация.

Компонентами двигательного режима являются:

- утренняя гимнастика, которая проводится в спортивном зале инструктором по ФИЗО с детьми среднего и старшего дошкольного возраста:
 - на полосе препятствий на основе оздоровительного бега и циклических упражнений с целью оптимизации физической нагрузки на детей
 - на основе круговой тренировки с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования интереса у детей к физическим упражнениям, что способствует повышению оздоровительной эффективности физического воспитания детей;
 - традиционная проводится инструктором по ФИЗО в зале физкультуры.
- Физкультурные занятия:
 - тренировочные на основе оздоровительного бега и циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей
 - сюжетные с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно-эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений
 - на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия физических упражнений на организм ребенка
 - вариативного характера, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний (в подвижных играх, играх-эстафетах)
 - контрольно-оценочные, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников
 - как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ
- Физкультурные досуги и праздники:
 - физкультурные досуги проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе с детьми на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.
 - физкультурные праздники проводятся два раза в год в каждой возрастной группе с детьми, совместно с родителями в старшем дошкольном

возрасте,

включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

- Спортивно – оздоровительный кружок.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств для всестороннего развития.

Для определения уровня развития физических умений, навыков и качеств у воспитанников в начале и в конце года проводится педагогический мониторинг качества развития физической подготовленности детей ДООУ, который проводится в сентябре и в мае. Основными методами выявления уровня сформированности показателей у детей являются контрольно – оценочные занятия. По результатам стартового мониторинга составляются индивидуальные маршруты развития детей, которые позволяют осуществлять физическую подготовку детей с учетом актуального и ближайшего развития.

Во все выше перечисленные формы физкультурно – оздоровительной работы интегрируется содержание регионального компонента. Он включается как часть занятия (тренировочные, занятия, построенные на играх, эстафетах), предлагаемых для детей: упражнений имитационного характера, подвижных и малоподвижных игр. Также содержание регионального компонента включается в спортивные праздники, досуги, развлечения.

Большое внимание при организации физкультурно – оздоровительной работы уделяю развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (выносливости, быстроты, силы, ловкости и т. д.). В содержание каждой утренней гимнастики, занятий по физической культуре включаю физические и игровые упражнения, позволяющие обеспечить оптимальное развитие физических качеств. При этом использую следующую организацию выполнений физических упражнений:

- круговую тренировку
- полосу препятствий
- оздоровительный бег

При организации физкультурно – оздоровительной работы осуществляю тесную взаимосвязь со всеми профильными специалистами ДООУ:

- по рекомендациям старшей медсестры во всех формах физкультурно – оздоровительной работы включаю упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Организуется дифференцированный подход к детям, состоящие на диспансерном учете (щадящих режим в выполнении физических упражнений).

- по рекомендациям педагога психолога организую игры и упражнения, позволяющие развивать психические процессы (память, внимание, воображение). В целях профилактики тревожности у детей использую в заключительной части психогимнастику, релаксационные упражнения на расслабление детского организма.

- по рекомендациям учителей-логопедов в разные формы физкультурно – оздоровительной работы включаю дыхательные упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, игры с речевым сопровождением. Тематика лексических занятий, проводимых учителями-логопедами, отражаю в сюжетных занятиях по физической культуре.

- для обеспечения взаимодействия физкультурно – оздоровительной работы и музыкального развития детей использую музыкальное сопровождение, в содержании занятий музыкально-ритмические движения по рекомендациям музыкальных руководителей, упражнения на развитие темпа, динамики, чувства ритма. Организуются совместные спортивно - музыкальные праздники, развлечения.

-для обеспечения взаимосвязи с инструктором по плаванию во все формы физкультурно – оздоровительной работы включаю выполнение дыхательных упражнений для обучения детей правильному вдоху и выдоху.

Годовой план работы с педагогическим составом и медицинским персоналом

месяц	Содержание работы
сентябрь	Обсуждение результатов обследования здоровья детей. Консультация на тему: «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки».
октябрь	Обсуждение результатов мониторинга и диагностики. Рекомендации по индивидуальной работе.
ноябрь	Консультация: «Школа мяча». Открытое занятие. Рекомендации по индивидуальной работе.
декабрь	Консультация: «Активизация двигательной активности в зимний период». Рекомендации по индивидуальной работе.
январь	Консультация по проведению Дня здоровья
февраль	Консультация: «Спортивные упражнения на прогулке»
март	Консультация: «Физкульт-минутка». Рекомендации по индивидуальной работе.
апрель	Рекомендации по индивидуальной работе.
май	Обсуждение результатов обследования здоровья детей и результатов диагностики и мониторинга.

Годовой календарный учебный график на 2014 -2015 учебный год

Месяц	1 полугодие с 01.09.2012г. по 31.12.2012г.		Месяц	2 полугодие с 21.01.2013г. по 31.05.2013г	
	№ учебной недели	Даты		№ учебной недели	Даты
Сентябрь	1	с 03.09 по 07.09	Январь	каникулы	с 11.01 по 18.01
	2	с 10.09 по 14.09		18	с 21.01 по 25.01
	3	с 17.09 по 21.09		19	с 28.01 по 31.01
	4	с 24.09 по 28.09		20	с 01.02
Октябрь	5	с 01.10 по 05.10	Февраль		с 04.02 по 08.02
	6	с 08.10 по 12.10		21	с 11.02 по 15.02
	7	с 15.10 по 19.10		22	с 18.02 по 22.02
	8	с 22.10 по 26.10		23	с 26.02 по 28.02
	9	с 29.10 по 31.10		24	01.03
Ноябрь		с 01.11 по 02.11	Март		с 04.03 по 07.03
	10	с 06.11 по 09.11		25	с 11.03 по 15.03
	11	с 12.11 по 16.11		26	с 18.03 по 22.03
	12	с 19.11 по 23.11		27	с 25.03 по 29.03
	13	с 26.11 по 30.11		28	с 01.04 по 05.04
Декабрь	14	с 03.12 по 07.12	Апрель	29	с 08.04. по 12.04
	15	с 10.12 по 14.12		30	с 15.04. по 19.04
	16	с 17.12 по 21.12		31	с 22.04. по 26.04
	17	с 24.12 по 28.12		32	с 29.04 по 30.04
				33	с 02.05 по 03.05
		Май		с 06.05 по 10.05	
			34	с 13.05 по 17.05	
			35	с 20.05 по 24.05	
			36	с 27.05 по 31.05	
<i>Количество учебных недель</i>		<i>17 недель</i>	<i>Количество учебных недель</i>		<i>19 недель</i>
<i>Общее количество учебных недель - 36</i>					

Примерный перечень игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений

Для физкультурного зала

1	Гимнастические скамейки	2
2	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
3	Гимнастический бум	1
4	Тележка для спортивного инвентаря	1
5	Ящик для игрушек	4
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	18
7	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	18
8	Баскетбольные мячи	8
9	Набор для гольфа	18
10	Набор для хоккея	18
11	Набор кегельбан	10
12	Комплект ребристые дорожки	9
13	Кольцеброс	5
14	Корзины под спортивный инвентарь	4
15	Шведская стенка	3
16	Комплект следочков ступней из мягкого пластика с шипами	1
17	Баскетбольная сетка (напольная)	1
18	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
19	Ростомер	1
20	Дуги	10
21	Тренажер "Черепашка"	3
22	Тренажер "Бабочка"	2
23	Тренажер "Волна"	2
24	Маты	2
25	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26	Гимнастические палки (большие)	20

27	Гимнастические палки маленькие	10
28	Волейбольная сетка	1
29	Мягкие дуги	2
30	Мягкие кубы	4
31	Напольная груша для бокса	1
32	Бадминтон	10
33	Набивные мячи 1 кг.	2
34	Магнитофон	1