

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	1-13
1.	Пояснительная записка.	1
2.	Связь с другими образовательными областями.	6
3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	6
4.	Планируемые результаты освоения программы.	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	13
1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	13-40
1.1.	<i>Вторая младшая группа (3-4 года.)</i>	13-19
1.1.1	Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
1.1.2	Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
1.1.3	Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	15
1.1.4	Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	18
1.2.	<i>Средняя группа (4-5 лет.)</i>	19-28
1.2.1	Задачи образовательной деятельности для детей 4-5 лет.	19
1.2.2	Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет..	19
1.2.3	Результаты образовательной деятельности для детей 4-5 лет.	22
1.2.4	Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет..	23
1.3.	<i>Старшая группа (5-6 лет.)</i>	28-38
1.3.1	Задачи образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	28
1.3.2	Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	29
1.3.3	Результаты образовательной деятельности для детей 5- 6 лет.	32
1.3.4	Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	33
2	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)	39-42
3	Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.	43-46
4	Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.	47
5	Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».	48
6	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	49-53
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	53-55
1	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей	54
2	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	54-55
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	56-79
	<i>Приложение 1.</i> Примерная парциальная образовательная программа ««Фитбол-гимнастика в детском саду» Веселовой И. С. для части программы, формируемой участниками образовательных отношений.	56-66
	<i>Приложение 2.</i> Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.	67-69
	<i>Приложение 3.</i> Работа на тренажерах.	70-79

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08. 2013 г. N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.10.2013 г. №1155;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева, 2014 , в соответствии с ФГОС ДО);
- «Программа комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата». Л.С. Сековец
- Устав ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с НОДА ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ТНР ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Учебный план ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Сетка-расписание занятий ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к этому. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание детей - одна из важных частей системы воспитания, обучения и лечения детей с НОДА, так как в соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная («энергетическое правило скелетной мускулатуры», сформулированное физиологом, профессором И.А. Аршавским), а все остальные системы развиваются в прямой зависимости от нее.

Настоящая рабочая программа разработана на основе программы комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата для детей от 3 до 7 лет, раздел «Надежда» (Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. Москва, Школьная Пресса, 2008. Программа разработана в

МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников №452 «Родничок» Московского района г. Нижнего Новгорода, в рамках региональной опытно-экспериментальной площадки по проблеме реабилитации детей с НОДА под руководством доктора педагогических наук, проф. Людмилы Сергеевны Сековец и рекомендована к использованию Областным экспертным советом Департамента образования Нижегородской области (рег. № 131 от 14.06.2006 г.), с учетом концептуальных требований программы «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой), на основе которой разработана адаптированная основная общеобразовательная программа ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга». Парциально используется программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» Веселовой И. С.

**Основная цель рабочей программы:** комплексная физическая реабилитация детей и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- создание оптимальных условий для психофизической реабилитации детей;
- коррекция и компенсация двигательных нарушений;
- развитие основных видов движений и физических качеств, формирование пространственной ориентации, развития равновесия и координации движений;
- стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного и др.);
- ослабление тенденции ухудшения здоровья, стабилизация течения основного заболевания, достижение оптимального уровня физического развития для каждого ребенка;
- обеспечение равного старта для развития всех детей в соответствии со своими потенциальными возможностями;
- создание условий для социальной интеграции проблемных детей в общество здоровых сверстников.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата проводится на основании диагноза и лечебных мероприятий, назначаемых врачом-ортопедом. Физическое воспитание детей с НОДА включает специальные задачи, способствующие преодолению недостатков физического развития и осуществлению взаимосвязи с медицинской реабилитацией детей. К специальным задачам относится исправление имеющегося дефекта и закрепление навыка правильной осанки.

Весь цикл занятий делится на два периода – подготовительный и основной. В первом периоде ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке и созданию физиологических предпосылок для ее формирования. Во втором, основном, периоде завершается работа по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. Общие задачи решаются путем широкого использования общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности воспитанников.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки на основе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для создания представления о правильной осанке, и

показа «идеальной» осанки приступаем к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Для этого используются:

- а) тренировка перед зеркалом (зрительный самоконтроль);
- б) принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной;
- в) исправление дефектов осанки по указанию инструктора.

Для выработки и закрепления навыка правильной осанки используем также игры, правила которых предусматривают соблюдение правильной осанки («Елочка», «Статуи», «Волшебные елочки», «Ходим в шляпах» и т.д.).

К числу функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата относятся также уплощения свода стопы, плоскостопие и полая стопа, связанные с нарушением формирования свода стопы. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания. Особенностью комплексов является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами, также упражнений с предметами – мячом, обручем, скакалкой. Подобные упражнения профилактической и коррекционной направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Сколиоз – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующиеся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси. Лечение сколиотической болезни весьма сложно. Оно бывает успешным, если проводится комплексно, с использованием ортопедических средств, лечебной физической культуры, общетерапевтических и гигиенических мер. Физические упражнения способствуют нормализации деятельности внутренних органов, а в ряде случаев и функции позвоночного столба.

Циклическим упражнениям (ходьбе, ползанию, лазанию, оздоровительной ходьбе после прогулки) в планировании уделено самое большое внимание. У ослабленных детей уровень выносливости достаточно низкий, а циклические упражнения развивают общую выносливость, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают психоэмоциональное состояние, укрепляют здоровье детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Вместе с общеразвивающими упражнениями (с предметами и без предметов) предлагаются корригирующие упражнения: для головы и шеи, плечевого пояса и рук, по развитию тонкой моторики, для туловища, для ног. Специальные игры коррекционного содержания, подвижные игры на ортопедических мячах направлены на исправление нарушений осанки, функциональной недостаточности стоп, формирование рационального дыхания и закрепление правильных навыков и умений. («Медвежата», «Кач-кач», «Шли бараны по дороге», «Лети перышко», «Сидячий футбол», «Пингвины на льдине» и т.д.)

Содержание разделов программы используется на физкультурных занятиях, в утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна, в физминутках и физпаузах, в спортивных досугах и развлечениях.

### **Основные принципы построения программы:**

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

- Принцип сотрудничества с семьей.
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

#### **Формы организации:**

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения));
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках;

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин;
- в средней группе – 20 мин.
- в старшей группе – 25 мин;

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13).

#### **Модель физического воспитания на 2019-2020 год.**

<b>Формы организации</b>	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
<b><i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i></b>			
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6—8 минут	Ежедневно 8- 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 -10 минут	Ежедневно 10—15 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5. Дыхательная гимнастика			

<b>2. Физкультурные занятия</b>			
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>			
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал		
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>			
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки :

- Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» - во всех группах по 1 р. в неделю;
- «Радуга» (театральный) — 1 р. в неделю в средней группе и 1 р. в неделю в старшей группе.

## 2. Связь с другими образовательными областями.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

#### **Младший дошкольный возраст (3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого 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 еще невелики.

В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четверем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четверем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль

принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **Средний дошкольный возраст (4—5 лет).**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 — 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3—4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения,

их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

На пятом году жизни продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

### **Старший дошкольный возраст (5—6 лет).**

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 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 не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупредить об этом родителей.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

*Дети с высоким уровнем двигательных возможностей:*

- осваивают все основные виды рекомендованных движений

*Дети со средним уровнем двигательных возможностей:*

- включаются в выполнение отдельных движений
- выполняют индивидуально задания при помощи взрослого
- выполняют некоторые сложные задания с опорой

*Дети с низким уровнем двигательных возможностей:*

- выполняют все задания в соответствии со своим «индивидуальным маршрутом»
- включаются в выполнение определенных основных видов движений с учетом показаний и противопоказаний.

#### **К четырем годам.**

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- гармонично физически развиваются, с желанием двигаются
- интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами
- при выполнении упражнений демонстрируют достаточную, в соответствии с возрастными возможностями, координацию движений, быстро реагируют на сигналы, переключаются с одного движения на другое
- уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, легко находят свое место при совместных построениях и в играх
- с большим желанием вступают в общение с другими детьми и педагогом при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх
- проявляют инициативность, с большим удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдают правила, стремятся к выполнению ведущих ролей в игре.

#### **К пяти годам.**

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

- гармонично физически развиваются, в двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, ориентируются в пространстве
- проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников: оценивают их движения, замечают их ошибки, нарушения правил в играх.
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и педагогом, проявляют инициативность, контролируют и соблюдают правила.
- проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяют физические упражнения, создают комбинации из знакомых упражнений, передают образы персонажей в подвижных играх.

#### **К шести годам.**

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

- гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- в двигательной деятельности проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляют высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют упражнения. Способны творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- проявляют необходимый самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом. Способны самостоятельно привлекать внимание других детей и организовывать знакомую игру.
- в самостоятельной двигательной деятельности с удовольствием общаются со сверстниками, проявляют познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

## **1. Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

*Извлечение из ФГОС ДО*

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

### **1.1. Вторая младшая группа (3-4 года).**

#### **1.1.1. Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

#### **1.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет**

*Двигательная деятельность.*

*Порядковые упражнения. Построения и перестроения:* Построение врассыпную. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Перестроение из колонны - врассыпную. Построение в колонну по двое (парами). Повороты на месте направо, налево переступанием.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

*Основные движения.*

*Ходьба.* Обычная. На носках. По кругу, взявшись за руки (за обруч). Огибая предметы Врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром). В колонне по одному. С согласованными движениями рук и ног. С перешагиванием предметов С остановкой. В горку и с горки. В колонне по двое (парами). Приставными шагами вперед. По прямой. По кругу, не держась руками. Высоко поднимая колени С выполнением заданий. С поворотами. По извилистой дорожке. Змейкой между предметами не задевая их Высоко

поднимая колени. По дорожке из канатов (веревки). Шеренгой с одной стороны на другую.

*Бег (быстрая ходьба)* По прямой, подгруппами (5-6 м). По кругу в колонне по одному. В чередовании с ходьбой Врассыпную С предметом или за ним С одной стороны на другую С изменением темпа В медленном темпе (30 – 40 сек) Со сменой направления С остановкой на сигнал Змейкой (между предметами) По извилистой дорожке (ширина 30-35 см). В медленном темпе (50-60 сек). С выполнением заданий. Со сменой темпа (быстро-медленно)

*Прыжки.* Подъем на полупальцы с полуприседом на месте. Подъем на полупальцы с касанием предмета (ладони педагога) головой. Подъем на полупальцы, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки ребенка. Перешагивание через шнур, канат положенный на пол. Перешагивание из кружка в кружок. Перешагивание в плоский обруч, лежащий на полу. Перешагивание через предметы (высота 3-5 см). Перешагивание через веревку, поднятую на 5 см Перешагивание через 4-6 линий (расстояние между ними 25-30 см). Приставной шаг вперед.

*Равновесие.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20-15 см, длина 2-2,5м) . Ходьба между двумя линиями (ширина 25-20 см). Ходьба и быстрая ходьба между двумя линиями. Ходьба с перешагиванием предметов на полу. Остановка во время ходьбы и быстрой ходьбы. Ходьба по доске положенной на пол (15-20 см). Ходьба по ребристой доске. Подняться на носки и постоять 3-5 сек. Ходьба с перешагиванием реек лестницы, положенной на пол. Ходьба из обруча в обруч. Ходьба по плоским модулям разного диаметра, разного цвета. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15-20 см). Ходьба по наклонной доске(высота 10-20 см). Ходьба на наклонной доске (высота 20-30см). Ходьба по шнуру, положенному прямо по кругу. Ходьба по модулям. Ходьба с перешагиванием предметов на скамейке (высота 15-20 см). Подняться на носки и постоять (5-10 сек)

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча друг другу в положении сидя и стоя с наклоном вперед с расстояния 1-1,5 м (диаметр мяча 20-25 см). Бросание мяча двумя руками из снизу Бросание мяча педагогу. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 70 см до 1м. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание большого мяча двумя руками через веревку. Катание мячей в ворота (ширина 60-50 см) друг другу с расстояния 1-1,5 м. Бросание малого мяча одной рукой через веревку, сетку. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание мешочка, мяча вдаль, любой рукой. Метание малого мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель. Метание малого мяча с расстояния 1-1,5 м в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой. Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 м. Метание в горизонтальную цель двумя руками с расстояния 1,5-2 м. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении (расстояние до 6 м). Ползание по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Ползание «змейкой» между предметами, вокруг них Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см). Ползание по наклонной доске. Подлезание под дугу, в обруч. Переползание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Лазание по наклонной лестнице (лесенке-стремянке). Подлезание под шнур не касаясь руками пола. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

*Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

### 1.1.3. Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.

### *Достижения ребенка (Что нас радует)*

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

#### **1.1.4. Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
<b>Построение и перестроение.</b>				
1	Построение в рассыпную.	+		
2	Построение в колонну по одному.	+		
3	Построение в шеренгу.	+		
4	Построение в круг.		+	
5	Перестроение из колонны - в рассыпную.		+	
6	Построение в колонну по двое (парами).		+	
7	Повороты на месте направо, налево переступанием.			+
<b>Ходьба</b>				
1	Обычная.	+		
2	На носках.	+		
3	По кругу,	+		

	взявшись за руки (за обруч).			
4	Огибая предметы.	+		
5	Врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром).	+		
6	В колонне по одному.	+		
7	С согласованными движениями рук и ног.	+		
8	С перешагиванием предметов.	+		
9	С остановкой.		+	
10	В горку и с горки.		+	
11	В колонне по двое (парами).		+	
12	Приставными шагами вперед.		+	
13	По прямой.		+	
14	По кругу, не держась руками.		+	
15	Высоко поднимая колени.		+	
16	С выполнением заданий.		+	
17	С поворотами.			+
18	По извилистой дорожке.			+
19	Змейкой между предметами не задевая их.			+
20	Высоко поднимая колени.			+
21	По дорожке из канатов (веревки).			+
22	Шеренгой с одной стороны на другую.			+
<b>Бег (быстрая ходьба)</b>				
1	По прямой, подгруппами (5-6 м)	+		

2	По кругу в колонне по одному	+		
3	В чередовании с ходьбой	+		
4	Врассыпную	+		
5	С предметом или за ним	+		
6	С одной стороны на другую	+		
7	С изменением темпа		+	
8	В медленном темпе (30 – 40 сек)		+	
9	Со сменой направления		+	
10	С остановкой на сигнал		+	
11	Змейкой (между предметами)			+
12	По извилистой дорожке (ширина 30-35 см)			+
13	В медленном темпе (50-60 сек)			+
14	С выполнением заданий			+
15	Со сменой темпа (быстро-медленно)			+
<b>Равновесие</b>				
1	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20-15 см, длина 2-2,5м)	+		
2	Ходьба между двумя линиями (ширина 25-20 см)	+		
3	Ходьба и быстрая ходьба между двумя линиями	+		
4	Ходьба с перешагиванием предметов на полу	+		
5	Остановка во время ходьбы и	+		

	быстрой ходьбы			
6	Ходьба по доске положенной на пол (15-20 см)	+		
7	Ходьба по ребристой доске		+	
8	Подняться на носки и постоять 3-5 сек		+	
9	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, положенной на пол		+	
10	Ходьба из обруча в обруч		+	
11	Ходьба по плоским модулям разного диаметра, разного цвета		+	
12	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15-20 см).		+	
13	Ходьба по наклонной доске(высота 10-20 см).			+
14	Ходьба на наклонной доске (высота 20-30см).			+
15	Ходьба по шнуру, положенному прямо по кругу.			+
16	Ходьба по модулям.			+
17	Ходьба с перешагиванием предметов на скамейке (высота 15-20 см)			+
18	Подняться на носки и постоять (5-10 сек)			+
<b>Ползание, лазание</b>				
1	Ползание на четвереньках на ладонях и	+		

	коленях в прямом направлении (расстояние до 6 м)			
2	Ползание по дорожке между двумя линиями.	+		
3	Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол	+		
4	Ползание «змейкой» между предметами, вокруг них	+		
5	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)	+		
6	Ползание по наклонной доске		+	
7	Подлезание под дугу, в обруч		+	
8	Переползание через бревно, гимнастическую скамейку		+	
9	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях			+
10	Лазание по наклонной лестнице (лесенке-стремянке)			+
11	Подлезание под шнур не касаясь руками пола			+
12	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее			+
<b>Катание , бросание, ловля, метание</b>				
1	Катание мяча друг другу в	+		

	положении сидя и стоя с наклоном вперед с расстояния 1-1,5 м (диаметр мяча 20-25 см)			
2	Бросание мяча двумя руками из снизу	+		
3	Бросание мяча педагогу	+		
4	Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 70 см до 1м	+		
5	Бросание мяча двумя руками из-за головы	+		
6	Бросание большого мяча двумя руками через веревку	+		
7	Катание мячей в ворота (ширина 60-50 см) друг другу с расстояния 1-1,5 м	+		
8	Бросание малого мяча одной рукой через веревку, сетку		+	
9	Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель		+	
10	Метание мяча двумя руками из-за головы, от груди		+	
11	Метание мешочка, мяча вдаль, любой рукой		+	
12	Метание малого мяча с расстояния 1 м в		+	

	вертикальную цель			
13	Метание малого мяча с расстояния 1-1,5 м в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой			+
14	Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 м			+
15	Метание в горизонтальную цель двумя руками с расстояния 1,5-2 м			+
16	Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками			+
17	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками			+
<b>Прыжки</b>				
1	Подъем на полупальцы с полуприседом на месте	+		
2	Подъем на полупальцы с касанием предмета (ладони педагога) головой	+		
3	Подъем на полупальцы, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки ребенка	+		
4	Перешагивание	+		

	через шнур, канат положенный на пол			
5	Перешагивание из кружка в кружок	+		
6	Перешагивание в плоский обруч, лежащий на полу		+	
7	Перешагивание через предметы (высота 3-5 см)		+	
8	Перешагивание через веревку, поднятую на 5 см		+	
9	Перешагивание через 4-6 линий (расстояние между ними 25- 30 см)			+
10	Приставной шаг вперед			+

### Перспективный план проведения подвижных игр с детьми 3-4 лет.

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
1	«Кач-кач»	+		
2	«Воробьи»	+		
3	«Бегите ко мне»	+		
4	«Катание мячей»	+		
5	«Подуй на шарик на вертушку, подули в рожок»	+		
6	«Идем по мостику»	+		
7	«Кошечка»	+		
8	«Ходьба по прямому мостику»	+		
9	«Ау-ау!»	+		
10	«Лохматый пес»	+		
11	«Зайцы и волк»	+		
12	«Маленькие	+		

	ножки бежали по дорожке»			
13	«Кто как передвигается»	+		
14	«Ходьба по наклонному мостику»	+		
15	«По ровненькой дорожке»	+		
16	«Воробьишка и комары»	+		
17	«Качели»		+	
18	«На горку»		+	
19	«Мой веселый звонкий мяч»		+	
20	«Черепахи»		+	
21	«Будем красить потолок»		+	
22	«Встань на носки и подуй на шарик»		+	
23	«Утки и собачка»		+	
24	«Скок-скок-скок»		+	
25	«Котята и щенята»		+	
26	«Прячем мишку»		+	
27	«Не урони!»		+	
28	«Поезд»		+	
29	«Сидячий футбол»		+	
30	«Гуси»		+	
31	«Собачка»		+	
32	«Шарик»		+	
33	«Зайцы и медведь»		+	
34	«Проведи зайку через мостик»			+
35	«Игра на горке»			+
36	«Дождик»			+
37	«Перешагни веревочку»			+
38	«Булькание»			+
39	«Кто быстрее соберет игрушки в коробку?»			+
40	«Тучи и ветер»			+
41	«Идет коза по лесу»			+
42	«Качалка»			+

43	«Часики»			+
44	«Тучи и солнышко»			+
45	«Где ноги?»			+
46	«Спящий кот»			+
47	«Лягушки»			+
48	«Котята и щенята»			+
49	«Подпрыгни до ладошки»			+
50	«Подпрыгни и подуи на шарик»			+
51	«Комары и лягушки»			+

## 1.2. Средняя группа (4-5 лет).

### 1.2.1. Задачи образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

### 1.2.2. Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

На основании решения ПС №2 по теме «Комплексная реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях ДООУ» от 29 ноября 2012 года, в реализацию программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в перспективное планирование раздела «Надежда» («Коррекционная направленность работы по физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»), были внесены изменения:

I. Виды бега (обычный, по кругу, с остановкой на сигнал, в чередовании с ходьбой, враспынную, в колонне по одному, с предметом, с одной стороны на другую, взявшись за руки, в медленном темпе, между предметами, со сменой ведущего, парами, на носках, с выполнением заданий) – заменены на быструю ходьбу;

Бег высоко поднимая колени, широким шагом, бег на скорость - исключены.

II. Подскоки вверх с места – заменены на подъем на полупальцы с полуприседом;

Прыжки через неподвижную скакалку вперед, назад, с ноги на ногу, прыжки через 3-4 предмета - заменены на перешагивание.

Прямой галоп – заменен на приставной шаг вперед в быстром темпе.

Подскоки ноги вместе-врозь, прыжки ноги вперед-назад, прыжки с ноги на ногу, прыжки попеременно на одной и на другой ноге, прыжки по узкой дорожке на двух ногах вперед,

прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, спрыгивание со скамейке – исключены.

### *Двигательная деятельность*

*Порядковые упражнения.* Построение в колонну по одному – по росту. Построение в шеренгу Перестроение из колонны – в рассыпную. Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу – по росту. Повороты кругом, переступая на месте направо, налево. Построение из колонны по одному в колонну по двое Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны Построение в колонну по двое (парами). Размыкание и смыкание приставным шагом Построение из колонны по одному в шеренгу .Построение в колонну по трое

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

#### *Основные движения.*

*Ходьба Обычная* На носках. На пятках На внешней стороне стопы Высоко поднимая колени В рассыпную с нахождением своего места в колонне (по росту) В колонне по одному с изменением направления По кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа С согласованными движениями рук и ног С разными положениями рук (на поясе в стороны, за голову и др.) Перешагивая предметы (высота 5 -10-15 см) С остановкой на сигнал С обозначением углов С ускорением и замедлением темпа, Приставными шагами вперед Приставными шагами боком (вправо-влево) В колонне по двое (парами) С выполнением заданий Со сменой ведущего Змейкой между предметами, не задевая их. По дорожке из канатов (веревки) С остановкой на зрительный сигнал (флажок, светофор и тд.) .Шеренгой с одной стороны на другую. Парами и в рассыпную. С перешагиванием из обруча в обруч. Приставными шагами назад. Мелким и широким шагом .С остановкой на звуковой сигнал.С остановкой (стоя на одной ноге, присесть и тд.). С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 2-3 м). На расстоянии 800 -1000 м (на воздухе)

*Бег (быстрая ходьба)* По кругу – в колонне по одному. С остановкой на сигнал. В чередовании с ходьбой. В рассыпную с нахождением своего места в колонне (по росту). С предметами или за ним. С одной стороны на другую. В медленном темпе (30-40 сек) По кругу, взявшись за руки (из шеренги) По кругу, взявшись за руки (из колонны) В медленном темпе (50-60 сек) С остановкой на сигнал Между предметами Со сменой ведущего. С ускорением и замедлением .С обозначением углов. Парами. В рассыпную между предметами. В чередовании с ходьбой (3-4 отрезка по 40-60 м). В медленном темпе (1 мин). В чередовании с ходьбой, смена по звуковому сигналу. С преодолением небольших препятствий .С выполнением заданий (присесть и тд.) .По узкой дорожке .Со сменой темпа (быстро-медленно)

*Равновесие.* Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал и заданием. Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-4 м). Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (шнуры, косички, палки и тд.) .Ходьба с перешагиванием предметов (кубики, бруски, канат). Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов , поднятых над полом на 10-15 см. Ходьба по наклонной доске (высота 20 см) вверх-вниз, руки на пояс ( в стороны, вверх). Ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20-30 см, ширина 20-15 см) с перешагиванием предметов (кубики, бруски), поставленных на расстоянии 40-50 см друг от друга. Ходьба

по наклонной доске (высота 30 см) руки на поясе, в стороны, вверх. Ходьба по ребристой доске. В колонне по одному с изменением направления («За большим, за маленьким»). Ходьба по кругу, взявшись за руки (из шеренги). Ходьба по кругу, взявшись за руки (из колонны). Ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу (длина 8-10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. Остановка во время ходьбы с заданием: стоять на носках, руки вверх (3-5 сек), присесть, подпрыгнуть, хлопнуть и др. Ходьба с перешагиванием рейки лестницы, приподнятой над полом (высота 10-15 см). Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны. Ходьба по доске с мешочком на голове (руки на пояс, в стороны). Ходьба по доске, на середине присесть (хлопнуть в ладоши). Ходьба из обруча в обруч, положенный змейкой. Ходьба по плоским и объемным модулям разных параметров (высота, диаметр, цвет). Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-30 см, ширина 20 см) приставными шагами вперед: пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках (над головой, перед грудью). Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см), руки на пояс ( в стороны, вверх). Подняться на носки и постоять (5-10 сек). Кружиться в обе стороны руки на пояс, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. Ходьба по наклонной доске, поворот вокруг себя на середине подъема, спуск с нее. Ходьба по скамейке (горизонтальному бревну) приставным шагом (боком), руки на пояс (в стороны, вверх). Ходьба по плоским и объемным предметам (высота 5-10 см), поставленным на разном расстоянии друг от друга (от 10 до 25 см). Ходьба по модулям разной высоты. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы высотой 10-15 см. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи (1 кг) 4-5 шт. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе

*Ползание, лазание:* Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстояние 6-8 м. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубиками, набивными мячами и тд.). Ползание на четвереньках по ребристой доске. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота 20 см). Подлезание под шнур не касаясь руками пола (высота 20 см). Подлезание под дугу (высота 40-50 см). Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу, веревку, палку, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым, левым). Ползание по наклонной доске вверх и вниз. Лазание по гимнастической лестнице лежащей на полу. Лазание по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или боковые брусья. Ползание на животе по скамейке (высота 20-30 см), подтягиваясь руками. Ползание вверх на четвереньках по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз. Влезание на гимнастическую скамейку и спуск с нее приставным шагом (высота 1-1,5 м). Пролезание в обруч (прямо и боком), приподнятый над полом на 10 см вертикально. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить переменный шаг. Ползание под скамейкой на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке и переход с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание по скамейке на предплечьях и коленях.

*Катание, бросание, ловля, метание:* Катание мяча, шарика, двумя руками (одной) друг другу из разных исходных положений (сидя-ноги в стороны, стоя на коленях, стоя и тп.) с расстояния 1,5-2 м диаметр мяча -20-25 см). Прокатывание мяча, шарика друг другу в ворота (ширина 50-40 см) двумя руками (одной) из разных исходных положений с расстояния 1,5-2 м. Катание мяча, шарика, по дорожке между полками, линиями, шнурами (ширина дорожки 20-30 см, длина 1,5-2 м). Прокатывание большого мяча двумя руками змейкой между предметами, поставленными в ряд (кеглями, кубиками, набивными мячами и др.). Катание мяча, шарика с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2м. Ловля мяча брошенного воспитателем, с расстояния 80-100 см и до 1,5 м. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (3-4 раза подряд). Бросание мяча об пол и ловля

его двумя руками несколько раз подряд. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м. Бросание мяча двумя руками вперед, вдаль, из-за головы в положении – стоя. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (с расстояния 2м). Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. Метание мяча, мешочка, в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м) правой и левой рукой. Высота мишени – 1,5 м. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м) правой и левой рукой. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой. Прокатывание обруча воспитателю, задержание обруча, катящегося от воспитателя. Прокатывание обручей двумя руками (одной) друг другу – по прямой. Прокатывание обручей одной рукой между предметами Отбивание мяча о землю двумя руками (одной.) Бросание мяча о стену и ловля его.

*Прыжки:* Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см). Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки на пояс. Подъем на полупальцы с хлопками перед собой, над головой, за спиной. Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см). Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки за спиной

*Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

### 1.2.3. Результаты образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

#### *Достижения ребенка (Что нас радует)*

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

**1.2.4. Перспективный план обучения технике выполнения основных видов движений для детей 4-5 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
<b>Построение и перестроение.</b>				
1	Построение в колонну по одному – по росту.	+		
2	Построение в шеренгу	+		
3	Перестроение из колонны – в рассыпную	+		
4	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу – по росту.	+		
5	Повороты кругом, переступая на месте направо, налево.		+	
6	Построение из колонны по одному в колонну по двое		+	
7	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны		+	
8	Построение в колонну по двое (парами).		+	

9	Размыкание и смыкание приставным шагом			+
10	Построение из колонны по одному в шеренгу			+
11	Построение в колонну по трое			+
<b>Ходьба</b>				
1	Обычная.	+		
2	На носках.	+		
3	На пятках	+		
4	На внешней стороне стопы	+		
5	Высоко поднимая колени	+		
6	Враспынную с нахождением своего места в колонне (по росту)	+		
7	В колонне по одному с изменением направления	+		
8	По кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа	+		
9	С согласованным и движениями рук и ног	+		
10	С разными положениями рук (на поясе в стороны, за голову и др.)	+		
11	Перешагивая предметы (высота 5 -10-15 см)	+		
12	С остановкой на сигнал	+		

13	С обозначением углов		+	
14	С ускорением и замедлением темпа		+	
15	Приставными шагами вперед		+	
16	Приставными шагами боком (вправо-влево)		+	
17	В колонне по двое (парами)		+	
18	С выполнением заданий		+	
19	Со сменой ведущего		+	
20	Змейкой между предметами, не задевая их.		+	
21	По дорожке из канатов (веревки)		+	
22	С остановкой на зрительный сигнал (флажок, светофор и тд.)		+	
23	Шеренгой с одной стороны на другую		+	
24	Парами и враспынную			+
25	С перешагиванием из обруча в обруч			+
26	Приставными шагами назад			+
27	Мелким и широким шагом			+
28	С остановкой на звуковой сигнал			+
29	С остановкой (стоя на одной ноге, присесть и тд.)			+

30	С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 2-3 м)			+
31	На расстояние 800 -1000 м (на воздухе)			+
<b>Бег (быстрая ходьба)</b>				
1	По кругу – в колонне по одному	+		
2	С остановкой на сигнал	+		
3	В чередовании с ходьбой	+		
4	Враспынную с нахождением своего места в колонне (по росту)	+		
5	С предметами или за ним	+		
6	С одной стороны на другую	+		
7	В медленном темпе (30-40 сек)	+		
8	По кругу, взявшись за руки (из шеренги)	+		
9	По кругу, взявшись за руки (из колонны)	+		
10	В медленном темпе (50-60 сек)	+		
11	С остановкой на сигнал	+		
12	Между предметами		+	
13	Со сменой ведущего		+	
14	С ускорением и замедлением		+	
15	С обозначением углов		+	
16	Парами		+	

17	В рассыпную между предметами		+	
18	В чередовании с ходьбой (3-4 отрезка по 40-60 м)		+	
19	В медленном темпе (1 мин)		+	
20	В чередовании с ходьбой, смена по звуковому сигналу		+	
21	С преодолением небольших препятствий			+
22	С выполнением заданий (присесть и тд.)			+
23	По узкой дорожке			+
24	Со сменой темпа (быстро-медленно)			+
<b>Равновесие</b>				
1	Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал и заданием.	+		
2	Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-4 м)	+		
3	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (шнуры, косички, палки и тд.)	+		

4	Ходьба с перешагиванием предметов (кубики, бруски, канат)	+		
5	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов, поднятых над полом на 10-15 см	+		
6	Ходьба по наклонной доске (высота 20 см) вверх-вниз, руки на пояс (в стороны, вверх)	+		
7	Ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне	+		
8	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20-30 см, ширина 20-15 см) с перешагиванием предметов (кубики, бруски), поставленных на расстоянии 40-50 см друг от друга	+		
9	Ходьба по наклонной доске (высота 30 см) руки на пояс, в стороны, вверх.	+		
10	Ходьба по ребристой доске	+		

11	В колонне по одному с изменением направления («За большим, за маленьким»)	+		
12	Ходьба по кругу, взявшись за руки (из шеренги)	+		
13	Ходьба по кругу, взявшись за руки (из колонны)	+		
14	Ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу (длина 8-10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой	+		
15	Остановка во время ходьбы с заданием: стоять на носках, руки вверх (3-5 сек), присесть, подпрыгнуть, хлопнуть и др.	+		
16	Ходьба с перешагиванием рейки лестницы, приподнятой над полом (высота 10-15 см)	+		
17	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны		+	
18	Ходьба по доске с мешочком на голове (руки на пояс, в стороны)		+	

19	Ходьба по доске, на середине присесть (хлопнуть в ладоши)		+	
20	Ходьба из обруча в обруч, положенный змейкой		+	
21	Ходьба по плоским и объемным модулям разных параметров (высота, диаметр, цвет)		+	
22	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-30 см, ширина 20 см) приставными шагами вперед: пятку одной ноги к носку другой ноги.		+	
23	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках (над головой, перед грудью)		+	
24	Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной		+	
25	Ходьба по наклонной доске (высота 30 см), руки на пояс ( в стороны, вверх)		+	
26	Подняться на носки и постоять (5-10 сек)		+	

27	Кружиться в обе стороны руки на пояс, в стороны		+	
28	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть			+
29	Ходьба по наклонной доске, поворот вокруг себя-на середине подъема, спуск с нее			+
30	Ходьба по скамейке (горизонтальному бревну) приставным шагом (боком), руки на пояс (в стороны, вверх)			+
31	Ходьба по плоским и объемным предметам (высота 5-10 см), поставленным на разном расстоянии друг от друга (от 10 до 25 см)			+
32	Ходьба по модулям разной высоты			+
33	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы высотой 10-15 см			+
34	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи (1 кг) 4-5 шт.			+

35	Сохранять равновесие, стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе.			+
<b>Ползание, лазание</b>				
1	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстоянии 6-8 м	+		
2	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубиками, набивными мячами и тд.)	+		
3	Ползание на четвереньках по ребристой доске	+		
4	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота 20 см)	+		
5	Подлезание под шнур не касаясь руками пола (высота 20 см)	+		
6	Подлезание под дугу (высота 40-50 см)	+		
7	Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу, веревку, палку, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым, левым)	+		

8	Ползание по наклонной доске вверх и вниз		+	
9	Лазание по гимнастической лестнице лежащей на полу		+	
10	Лазание по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или боковые брусья		+	
11	Ползание на животе по скамейке (высота 20-30 см), подтягиваясь руками		+	
12	Ползание вверх на четвереньках по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз		+	
13	Влезание на гимнастическую скамейку и спуск с нее приставным шагом (высота 1-1,5 м)		+	
14	Пролезание в обруч (прямо и боком), приподнятый над полом на 10 см вертикально			+

15	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить переменный шаг			+
16	Ползание под скамейкой на животе, подтягиваясь руками			+
17	Лазание по гимнастической стенке и переход с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево			+
18	Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку			+
19	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях			+
<b>Катание , бросание, ловля, метание</b>				
1	Катание мяча , шарика, двумя руками (одной) друг другу из разных исходных положений (сидя-ноги в стороны, стоя на коленях, стоя и тп.) с расстояния 1,5-2 м диаметр мяча -20-25 см)	+		

2	Прокатывание мяча, шарика друг другу в ворота (ширина 50-40 см) двумя руками (одной) из разных исходных положений с расстояния 1,5-2 м	+		
3	Катание мяча, шарика, по дорожке между полками, линиями, шнурами (ширина дорожки 20-30 см, длина 1,5-2 м)	+		
4	Прокатывание большого мяча двумя руками змейкой между предметами, поставленными в ряд (кеглями, кубиками, набивными мячами и др.)	+		
5	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2м	+		
6	Ловля мяча брошенного воспитателем, с расстояния 80-100 см и до 1,5 м	+		
7	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (3-4 раза подряд)		+	

8	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд		+	
9	Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м		+	
10	Бросание мяча двумя руками вперед, вдаль, из-за головы в положении – стоя		+	
11	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (с расстояния 2м)		+	
12	Метание мешочка на дальность правой и левой рукой		+	
13	Метание мяча, мешочка, в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м) правой и левой рукой. Высота мишени – 1,5 м.		+	
14	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м) правой и левой рукой			+

15	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой			+
16	Прокатывание обруча воспитателю, задержание обруча, катящегося от воспитателя			+
17	Прокатывание обручей двумя руками (одной) друг другу – по прямой			+
18	Прокатывание обручей одной рукой между предметами			+
19	Отбивание мяча о землю двумя руками (одной)			+
20	Бросание мяча о стену и ловля его			+
<b>Прыжки</b>				
1	Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	+		
2	Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки на пояс	+		
3	Подъем на полупальцы с хлопками перед собой, над головой, за спиной.		+	

4	Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см)			+
5	Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки за спиной			+

**Перспективный план проведения подвижных игр с детьми 4-5 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
1	«Кач-кач» (с усложнением)	+		
2	«Пчелы и медвежата»	+		
3	«Птички»	+		
4	«Пузырь»	+		
5	«Барабан»	+		
6	«Ловкие ноги»	+		
7	«Часы: тик-так»	+		
8	«Ежик вытянулся и свернулся»	+		
9	«Мяч в ворота»	+		
10	«Зайка серый умывается»	+		
11	«Филин»	+		
12	«Между булавами»	+		
13	«Перелет птиц»	+		
14	«Кто громче?»	+		
15	«Всадник»	+		
16	«Отбойный молоток»	+		
17	«Кто дальше загонит шарик?»	+		
18	«Не пропусти мяч» (Ф)	+		
19	«Быстрая гусеница» (Ф)	+		

20	«Угадай кто, сидит на мяче?» (Ф)	+		
21	«Сидя по-турецки»		+	
22	«Пройди по ребристой доске»		+	
23	«Не сбивай и поймай»		+	
24	«Салки в два круга»		+	
25	«Кто быстрее соберет платочек пальцами ног»		+	
26	«Все выше и выше»		+	
27	«Ель, елка, елочка»		+	
28	«Игра на горке»		+	
29	«Петушок»		+	
30	«Зоопарк»		+	
31	«Елочка»		+	
32	«На коне»		+	
33	«Гуси-лебеди»		+	
34	«Бездомный заяц»(Ф)		+	
35	«Пустое место» (Ф)		+	
36	«Лягушки»			+
37	«Сидячий футбол»			+
38	«Равновесие»			+
39	«Журавли и лягушки»			+
40	«Идет коза по лесу»			+
41	«Ну-ка донеси!»			+
42	«Гуси»			+
43	«Море волнуется»			+
44	«Обручи (с усложнением)			+
45	«Цветные автомобили»			+
46	«Походи боком»			+
47	«Чья лошадка быстрее?»			+

48	«Поймай комара»			+
49	«Шарик»			+
50	«Часики»			+
51	«Бульканье»			+
52	«Кто подует сильнее?»			+
53	«Найди свой мяч» (Ф)			+
54	«Утки и охотник» (Ф)			+

### 1.3. Старшая группа (5-6 лет)

#### 1.3.1. Задачи образовательной деятельности для детей 5-6 лет.

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

#### 1.3.2. Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.

На основании решения ПС №2 по теме «Комплексная реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата а условиях ДОУ» от 29 ноября 2012 года, в реализацию программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в перспективное планирование раздела «Надежда» («Коррекционная направленность работы по физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»), были внесены изменения:

I. Виды бега (обычный, с остановкой на звуковой сигнал, в чередовании с ходьбой, враспыну, но носках, «змейкой», в колонне по двое, по узкой дорожке, с выполнением

заданий, по наклонной доске вверх и вниз на носках, в сочетании с другими движениями, в сочетании с ходьбой притопами) – заменены, на быструю ходьбу

Прямой галоп, боковой галоп – заменен на приставной шаг

Бег с высоким подниманием бедра - исключен

II. Подскоки на месте, прыжки на одной ноге на месте - заменены на подъем на полупальцы, с полуприседом.

Прыжки в длину через несколько линий – заменены на перешагивание.

Прыжки попеременно на правой, левой ноге, прыжки ноги врозь-вместе, скрестно, одна вперед, другая назад, прыжки по узкой дорожке на двух ногах, прыжки в длину с места, прыжки в высоту в обозначенное место – исключены.

### *Двигательная деятельность*

#### *Порядковые упражнения.*

Построение в колонну по одному по росту .Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Построение в шеренгу по одному по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге. Построение в круг по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в кругу Перестроение из шеренги в колонну по одному, равнение на месте. Выравнивание в шеренге по носкам .Равнение в затылок в колонне. Равнение в шеренге. Равнение в затылок в кругу. Построение в колонну по одному, расхождение через середину по одному в разные стороны Перестроение в колонну по двое на месте. Построение в колонну по двое, чередуя с перестроением в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое в движении. Построение в колонну по трое (по зрительным ориентирам). Размыканием приставным шагом. Смыкание приставным шагом Построение в колону по трое (без ориентиров). Повороты направо в движении. Повороты направо, налево в движении. Повороты кругом в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.

#### *Основные движения.*

##### *Ходьба.*

Обычная. На носках. На пятках. На пятках с изменением направления. На наружных сторонах стоп. Передвижение в шеренге по кругу. На наружных сторонах стоп с изменением направления. Передвижение в шеренге змейкой. Высоко поднимая колени Мелким шагом Широким шагом С выполнением заданий (встать на одну ногу «Цапля») С разным положением рук С остановкой и подъемом на полупальцы с полуприседом Приставным шагом в сторону на носках Со сменой положения рук (в сторону, к плечам) Со сменой положения рук (на пояс) Со сменой положения рук (за спину) С задержкой на носке «петушиный шаг» Повороты кругом, направо, налево, переступанием на месте – в колонне, шеренге Перекатом с пятки на носок С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 3-4 м) С высоким подниманием бедра С высоким подниманием бедра, выпрямляя ногу вперед С развернутыми носками во внешнюю сторону В колонне по трое В колонне по трое с изменением направления

*Бег (быстрая ходьба).* Обычный в колонне по одному. С остановкой на звуковой сигнал. В чередовании с ходьбой. В рассыпную с нахождением своего места в колонне по одному по росту. На носках «змейкой» между поставленными в одну линию предметами (не менее 40-50 сек). В колонне по двое (парами). По узкой дорожке .Приставной шаг боком в быстром темпе .Приставной шаг прямо в быстром темпе .С выполнением

заданий .По наклонной доске вверх на носках .По наклонной доске вниз на носках. Приставным шагом боком в быстром темпе. В сочетании с другими движениями. На носках в сочетании с ходьбой притопами. Непрерывно в медленном темпе (1-1,5 мин).

*Прыжки.* Подъем на полупальцы, с полуприседом .Подъем на полупальцы на одной ноге на месте (правой, левой). Подъем на полупальцы, с полуприседом (20-30 р по 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перешагивание через несколько линий.

*Упражнения в равновесии.*

Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному на сигнал принять определенное положение («Цапля», «лягушка», «ласточка» и тд.). Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-5 м). Ходьба по канату, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (высота 15-20 см). Ходьба по канату, положенному прямо, боком приставным шагом. Ходьба с перешагиванием через палку, веревку приподнятую на 15-20 см от пола. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в 2 ряда на расстоянии 30 см друг от друга. Ходьба по доске, гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Ходьба по доске, на середине присесть. Ходьба по наклонной доске прямо и боком приставным шагом, с разным положением рук. Ходьба по наклонной доске с поворотом на середине, с различным положениями рук, хлопком в ладоши, остановкой. Ходьба с перешагиванием палки, веревки (приподнятой над полкой), предметов на полу, скамейке (высота 20-25 см). Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом вперед, с полуприседом, переменным шагом. Ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, балансируя. Ходьба по канату , веревке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком приставным шагом на носках. Ходьба по горизонтальному бревну боком приставным шагом, с разным положением рук. Ходьба и быстрая ходьба по наклонной доске, балансируя руками.

*Катание , бросание, ловля, метание.*

Подбрасывание малого мяча (д 6-8 см) вверх и ловля его двумя руками (не менее 5-8 раз), не прижимая к груди. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его с заданиями (хлопком в ладоши, поворотом вокруг себя). Перебрасывание мяча (д 20 см) друг другу двумя руками из-за головы, от-груди, снизу ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах (расстояние 1,5-3 м). Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах (расстояние 2-3 м). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в движении. Отбивание малого мяча о пол двумя руками с продвижением шагом в прямом направлении (расстояние 4-6м). Отбивание малого, большого мяча о пол одной рукой с продвижением шагом – в прямом направлении (расстоянии 4-6 м) –баскетбольный вариант. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении .Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 2-3 м). Бросание мяча двумя руками через сетку или веревку (с расстояния 2 м) из положения - из-за головы, снизу, от груди, сидя лицом друг к другу. Бросание набивного мяча (1 кг) двумя руками. Бросание мяча (д 10-12 см) о стену одной рукой и ловля двумя руками после отскока от земли с хлопком в ладоши, поворотом (расстояние 2-3 м). Прокатывание набивного мяча (1 кг) ногами в прямом направлении из положения, сидя лицом друг к другу (расстояние 2-3 м). Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (расстояние 2-3 м). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 2-3 м)

*Лазание.* Ползание на четвереньках между предметами (на расстоянии 1,5 м друг от друга) в чередовании с ходьбой и быстрой ходьбой. Ползание на четвереньках вперед-назад по доске с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), на ладонях и коленях. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) – в группировке. Ползание по

наклонной доске (на высоких четвереньках) с переходом на гимнастическую стенку, спуск с нее. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, одноименным способом (высота 1,5-2м). Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, палку (высота 40 см), прямо и боком (правым, левым). Ползание по наклонной доске вверх и вниз. Ползание на четвереньках по наклонной доске вверх, встать держась за перекладины гимнастической стенке, повернуться и сойти по доске вниз. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх, спуск по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом и спуск с нее. Пролезание в обруч (прямо и боком) приподнятый над полом на 10 см и вертикально установленный. Лазанье по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом и скатывание по наклонной доске.

#### *Подвижные игры.*

Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

#### *Спортивные упражнения.*

*Катание на велосипеде.* Правильно держать и вести велосипед. Садиться, ездить, тормозить, сходить с велосипеда с частичной помощью педагога (одной рукой придерживает за седло, второй за руль) и самостоятельно. Катание на двухколесном велосипеде (с поддержкой взрослого и самостоятельно) по прямой, по большому кругу, по малому кругу, по коридору, мостику из двух линий (ширина 50-60 см, длина 8-10 м), между воротами (ширина 50-40 см), «змейкой» между предметами. Выполнять повороты (с частичной поддержкой взрослого и самостоятельно) направо, налево, повороты вокруг предметов.

#### *Катание на самокате-*

Принять положение слева от самоката, освоить управление рулем, вести его по прямой, выполнять повороты. Вставить на самокат правой ногой и сходить с него. Кататься на самокате отталкиваясь одной ногой поочередно (то левой, то правой ногой), по прямой с остановкой, по кругу (большому, малому) с поворотами, «змейкой» между предметами. Медленно тормозить и останавливаться в указанном месте. Игры «Достать до линии», «Поехать по прямой», «Поверни в сторону», «Правила дорожного движения».

*Катание на санках* Передвигать санки вперед, опираясь на сидение руками сзади, объехать указанный ориентир и возвратиться назад. Игра «Гонки на санках». Самостоятельно передвигаться на санках вперед с помощью ног (сесть на конец санок спиной вперед и отталкиваться ногами, передвигаясь вперед). Игра «Санки в ворота». Освоить управление санками: ноги поставить на снег, пятки прижать к земле, руками держаться за шнур и, легко потянув его к себе, слегка отклониться назад. Игра «Слалом на санках». Катать друг друга на санках в прямом направлении, по кругу, «змейкой» (вокруг предметов), ворота из флажков, палок (ширина 50-60 см). Игра «Саный круг». Вести другого ребенка до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад. Вдвоем вести санки на которых сидит третий ребенок. Игра «Кто дальше укатиться».

### **1.3.3. Результаты образовательной деятельности для детей 5-6 лет.**

#### *Достижения ребенка (Что нас радует)*

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

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

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

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

#### **1.3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
<b>Построение и перестроение.</b>				

1	Построение в колонну по одному по росту	+		
2	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед	+		
3	Построение в шеренгу по одному по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге	+		
4	Построение в круг по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в кругу	+		
5	Перестроение из шеренги в колонну по одному, равнение на месте	+		
6	Выравнивание в шеренге по носкам	+		
7	Равнение в затылок в колонне	+		
8	Равнение в шеренге	+		
9	Равнение в затылок в кругу	+		
10	Построение в колонну по одному, расхождение через середину по одному в разные стороны	+		
11	Перестроение в колонну по двое на месте		+	

12	Построение в колонну по двое, чередуя с перестроением в колонну по одному		+	
13	Перестроение в колонну по двое в движении		+	
14	Построение в колонну по трое (по зрительным ориентирам)		+	
15	Размыканием приставным шагом		+	
16	Смыкание приставным шагом		+	
17	Построение в колону по трое (без ориентиров)			+
18	Повороты направо в движении			+
19	Повороты направо, налево в движении			+
20	Повороты кругом в движении			+
<b>Ходьба</b>				
1	Обычная.		+	
2	На носках.		+	
3	На пятках		+	
4	На пятках с изменением направления		+	
5	На наружных сторонах стоп		+	
6	Передвижение в шеренге по кругу		+	
7	На наружных сторонах стоп с изменением направления		+	

8	Передвижение в шеренге змейкой	+		
9	Высоко поднимая колени	+		
10	Мелким шагом	+		
11	Широким шагом	+		
12	С выполнением заданий (встать на одну ногу «Цапля»)	+		
13	С разным положением рук	+		
14	С остановкой и подъемом на полупальцы с полуприседом	+		
15	Приставным шагом в сторону на носках		+	
16	Со сменой положения рук (в сторону, к плечам)		+	
17	Со сменой положения рук (на пояс)		+	
18	Со сменой положения рук (за спину)		+	
19	С задержкой на носке «петушиный шаг»		+	
20	Повороты кругом, направо, налево, переступанием на месте – в колонне, шеренге		+	
21	Перекатом с пятки на носок		+	

22	С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 3-4 м)			+
23	С высоким подниманием бедра			+
24	С высоким подниманием бедра, выпрямляя ногу вперед			+
25	С развернутыми носками во внешнюю сторону			+
26	В колонне по трое			+
27	В колонне по трое с изменением направления			+
<b>Бег (быстрая ходьба)</b>				
1	Обычный в колонне по одному	+		
2	С остановкой на звуковой сигнал	+		
3	В чередовании с ходьбой	+		
4	Враспынную	+		
5	Враспынную с нахождением своего места в колонне по одному по росту	+		
6	На носках	+		
7	«змейкой» между поставленными в одну линию предметами (не менее 40-50 ссек)	+		
8	В колонне по двое (парами)		+	

9	По узкой дорожке		+	
10	Приставной шаг боком в быстром темпе		+	
11	Приставной шаг прямо в быстром темпе		+	
12	С выполнением заданий		+	
13	По наклонной доске вверх на носках			+
14	По наклонной доске вниз на носках			+
15	Приставным шагом боком в быстром темпе			+
16	В сочетании с другими движениями			+
17	На носках в сочетании с ходьбой притопами			+
18	Непрерывно в медленном темпе (1-1,5 мин)			+
<b>Равновесие</b>				
1	Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному на сигнал принять определенное положение («Цапля», «лягушка», «ласточка» и тд.)		+	
2	Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-5 м)		+	

3	Ходьба по канату, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой	+		
4	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (высота 15-20 см)	+		
5	Ходьба по канату, положенному прямо, боком приставным шагом	+		
6	Ходьба с перешагиванием через палку, веревку приподнятую на 15-20 см от пола	+		
7	Ходьба на носках между кеглями, поставленными в 2 ряда на расстоянии 30 см друг от друга		+	
8	Ходьба по доске, гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе		+	
9	Ходьба по доске, на середине присесть		+	

10	Ходьба по наклонной доске прямо и боком приставным шагом, с разным положением рук		+	
11	Ходьба по наклонной доске с поворотом на середине, с различными положениями рук, хлопком в ладоши, остановкой		+	
12	Ходьба с перешагиванием палки, веревки (приподнятой над полкой), предметов на полу, скамейке (высота 20-25 см)		+	
13	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом вперед, с полуприседом, переменным шагом		+	
14	Ходьба на носках между набивными мячами			+
15	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, балансируя			+

16	Ходьба по канату , веревке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе			+
17	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком приставным шагом на носках			+
18	Ходьба по горизонтальном у бревну боком приставным шагом, с разным положением рук			+
19	Ходьба и быстрая ходьба по наклонной доске, балансируя руками			+
<b>Ползание, лазание</b>				
1	Ползание на четвереньках между предметами (на расстоянии 1,5 м друг от друга) в чередовании с ходьбой и быстрой ходьбой	+		
2	Ползание на четвереньках вперед-назад по доске с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»), на ладонях и коленях	+		

3	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени	+		
4	Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) – в группировке	+		
5	Ползание по наклонной доске (на высоких четвереньках) с переходом на гимнастическую стенку, спуск с нее		+	
6	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, одноименным способом (высота 1,5-2м)		+	
7	Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, палку (высота 40 см), прямо и боком (правым, левым)		+	
8	Ползание по наклонной доске вверх и вниз		+	

9	Ползание на четвереньках по наклонной доске вверх, встать держась за перекладины гимнастической стенке, повернуться и сойти по доске вниз		+	
10	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками			+
11	Лазанье по гимнастической стенке вверх, спуск по наклонной доске			+
12	Лазанье по гимнастической стенке , переход с пролета на пролет приставным шагом и спуск с нее			+
13	Пролезание в обруч (прямо и боком) приподнятый над полом на 10 см и вертикально установленный			+
14	Лазанье по гимнастической стенке , переход с пролета на пролет приставным шагом и скатывание по наклонной доске			+
<b>Катание , бросание, ловля, метание</b>				

1	Подбрасывание малого мяча (д 6-8 см) вверх и ловля его двумя руками (не менее 5-8 раз), не прижимая к груди	+		
2	Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его с заданиями (хлопком в ладоши, поворотом вокруг себя)	+		
3	Перебрасывани е мяча (д 20 см) друг другу двумя руками из-за головы, от-груди, снизу ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах (расстояние 1,5- 3 м)	+		
4	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах (расстояние 2-3 м)	+		
5	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в движении		+	
6	Отбивание малого мяча о пол двумя руками с продвижением шагом в прямом направлении (расстояние 4- 6м)		+	

7	Отбивание малого, большого мяча о пол одной рукой с продвижением шагом – в прямом направлении (расстоянии 4-6 м) – баскетбольный вариант		+	
8	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении		+	
9	Прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении		+	
10	Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 2-3 м)		+	
11	Бросание мяча двумя руками через сетку или веревку (с расстояния 2 м) из положения - из-за головы, снизу, от груди, сидя лицом друг к другу			+
12	Бросание набивного мяча (1 кг) двумя руками			+

13	Бросание мяча (д 10-12 см) о стену одной рукой и ловля двумя руками после отскока от земли с хлопком в ладоши, поворотом (расстояние 2-3 м)			+
14	Прокатывание набивного мяча (1 кг) ногами в прямом направлении из положения, сидя лицом друг к другу (расстояние 2-3 м)			+
15	Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (расстояние 2-3 м)			+
16	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 2-3 м)			+
<b>Прыжки</b>				
1	Подъем на полупальцы, с полуприседом	+		
2	Подъем на полупальцы на одной ноге на месте (правой, левой)	+		

3	Подъем на полупальцы, с полуприседом (20-30 р по 2-3 раза) в чередовании с ходьбой		+	
4	Перешагивание через несколько линий			+

**Перспективный план проведения подвижных игр с детьми 5-6 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
1	«Барабан»	+		
2	«Замри»	+		
3	«Хомячки»	+		
4	«Птички и гнездышко»	+		
5	«Четыре стихии»	+		
6	«Путешествие в Москву»	+		
7	«Швейная машинка»	+		
8	«Переложим мяч»	+		
9	«Качалка»	+		
10	«Пушки»	+		
11	«Успей передать»	+		
12	«Ловкие ноги»	+		
28	«Краски»			+
29	«Поймай комара»			+
30	«Петухи»			+
31	«Ловишки с мячом»			+
32	«Школа мяча»			+
33	«Стоп, хоп, раз»			+
34	«Лошадка, ослик и подкова»			+
35	«Кто устойчивее?»			+
36	«Кто как сможет»			+

37	«Космонавты»			+
38	«Пройди не ошибись»			+
39	«Бармалей и куклы»			+

**Перспективный план обучения технике выполнения спортивных упражнений  
для детей 5-6 лет.**

№ п/п	Содержание	Квартал		
		I	II	III
<b>Катание на велосипеде.</b>				
1	Правильно держать и вести велосипед	+		+
2	Садиться, ездить, тормозить, сходить с велосипеда с частичной помощью педагога (одной рукой придерживает за седло, второй за руль) и самостоятельно	+		+

3	Катание на двухколесном велосипеде (с поддержкой взрослого и самостоятельно ) по прямой, по большому кругу, по малому кругу, по коридору, мостику из двух линий (ширина 50-60 см, длина 8-10 м), между воротами (ширина 50-40 см), «змейкой» между предметами	+		+
4	Выполнять повороты (с частичной поддержкой взрослого и самостоятельно ) направо, налево, повороты вокруг предметов	+		+
<b>Катание на самокате.</b>				
1	Принять положение слева от самоката, освоить управление рулем, вести его по прямой, выполнять повороты	+		+
2	Вставать на самокат правой ногой и сходить с него	+		+

3	Кататься на самокате отталкиваясь одной ногой поочередно (то левой, то правой ногой), по прямой с остановкой, по кругу (большому, малому) с поворотами, «змейкой» между предметами	+		+
4	Медленно тормозить и останавливаться в указанном месте	+		+
5	Игра «Достать до линии»	+		+
6	Игра «Поехать по прямой»	+		+
7	Игра «Поверни в сторону»	+		+
8	Игра «Правила дорожного движения»	+		+
<b>Катание на санках</b>				
1	Передвигать санки вперед, опираясь на сидение руками сзади, объехать указанный ориентир и возвратиться назад		+	
2	Игра «Гонки на санках»		+	

3	Самостоятельно передвигаться на санках вперед с помощью ног (сесть на конец санок спиной вперед и отталкиваться ногами, передвигаясь вперед)		+	
4	Игра «Санки в ворота»		+	
5	Освоить управление санками: ноги поставить на снег, пятки прижать к земле, руками держаться за шнур и, легко потянув его к себе, слегка отклониться назад		+	
6	Игра «Слалом на санках»		+	
7	Катать друг друга на санках в прямом направлении, по кругу, «змейкой» (вокруг предметов), ворота из флажков, палок (ширина 50-60 см)		+	
8	Игра «Саный круг»		+	
9	Везти другого ребенка до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад		+	

10	Вдвоем вести санки на которых сидит третий ребенок		+	
11	Игра «Кто дальше укатиться»		+	

## 2. Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)

### *Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».*

Программа кружка рассчитана на 4 года обучения детей от 3 до 7 лет. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

Раздел «Игрогимнастика» содержит строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел Игротанцы включают танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Игропластика» основывается на элементах древних гимнастических движений и упражнениях стретчинга, выполняемых в игровой сюжетной форме. Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» включает приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Раздел «Игры-путешествия» служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь, помогает сплотить ребят.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

В программе даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики. Программа создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

### **Общие задачи программы:**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.
- Развитие творческих и созидательных способностей.

## Задачи программы:

### 1. лечебно-оздоровительные:

- развитие навыков управления своим телом, укрепление различных групп мышц, активизация защитных сил организма;
- профилактика сколиоза, формирование осанки;
- профилактика плоскостопия, формирование правильного свода стопы;
- совершенствование психофизической готовности к школе;

### 2. развивающие:

- развитие чувства ритма;
- развитие познавательных и психологических процессов (в частности, двигательной, слуховой и образной памяти);
- развитие творческих способностей;
- развитие двигательных способностей (пластичности и координации);  
развитие коммуникативных навыков;

### 3. воспитательные:

- воспитание нравственных качеств (уважительного отношения ко взрослым и сверстникам);
- воспитание эстетического вкуса.

В программе излагаются формы работы с детьми в рамках кружка и структура занятий. В программу входят комплексы упражнений по игроритмике, игрогимнастике, игротанцам, пальчиковой гимнастике, игровому самомассажу, даны музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры и музыкально-специальные задания, игры-путешествия. Даны рекомендации к созданию развивающей среды, направления работы с родителями и специалистами детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год .

## Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» на 2019-2020 год.

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	Год обучения (возрастная группа)		
		I (младшая группа)	II (средняя группа)	III (старшая группа)
1	ИГРОРИТМИК А	В течение года		
2	ИГРОГИМНАС ТИКА	7	5	5
3	ИГРОТАНЦЫ	В течение года		

4	ТАНЦЕВАЛЬН О- РИТМИЧЕСКА Я ГИМНАСТИКА	24	26	25
5	ИГРОПЛАСТИ КА	По плану занятий		
6	ПАЛЬЧИКОВА Я ГИМНАСТИКА	По плану занятий		
7	ИГРОВОЙ САМОМАССА Ж	По плану занятий		
8	МУЗЫКАЛЬН О- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	По плану занятий		
9	ИГРЫ- ПУТЕШЕСТВИ Я	3	3	4
10	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий		
	ИТОГО:	34	34	34

#### *Театральный кружок «Радуга»*

Программа кружка направлена на общее развитие личности ребенка. Помимо занятий собственно сценическим искусством, она включает музыкальные занятия (во время которых дети учатся свободно двигаться, петь, танцевать, воспринимать средства музыкальной выразительности), занятия с психологом (во время которых дети учатся правильно выражать и регулировать свои эмоции), занятия художественно-продуктивной деятельностью (во время которых дети рисуют и изготавливают декорации) и занятия с логопедом (во время которых дети учатся правильно и четко говорить).

**Цель программы:** научить ребенка вести себя на сцене и в жизни свободно и уверенно: эстетично двигаться, четко и ясно говорить, легко устанавливать контакт с окружающими людьми.

#### **Задачи для детей средней группы:**

- Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе знакомства с явлениями социальной действительности и отношениями людей (школа, магазин, путешествие и другие), активизировать воображение на основе сюжетов сказок и мультипликационных фильмов.
- Способствовать построению игр (режиссерских, театральных, игр – драматизаций и т.д.) на основе совместного со сверстниками сюжетосложения: сначала через передачу знакомых сказок и историй, затем через внесение изменений в знакомый сказочный сюжет (введение новой роли, действия, события), впоследствии – через сложение новых творческих сюжетов.
- Развивать умение в режиссерских играх вести действие и повествование от имени разных персонажей, согласовывать свой замысел с замыслом партнера.

- Создавать условия для развития умения сотрудничать со сверстниками: формулировать собственную точку зрения, выяснять точку зрения партнера, сравнивать их и согласовывать при помощи аргументации.

#### **Задачи для детей старшей группы:**

- Создавать условия для проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой продуктивной), включающей игру.
- Способствовать самостоятельному построению игр (режиссерских, театральных, игр – драматизаций и т.д.) на основе совместного со сверстниками сюжетосложения через построение новых творческих сюжетов.
- Развивать умение в режиссерских играх вести действие и повествование от имени персонажей, согласовывать свой замысел с замыслом партнера.
- Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения детей.

Программа содержит учебный план и тематическое планирование на первый (для детей 4-5 лет) и третий (5-6 лет) годы обучения. Для каждой возрастной группы определена структура занятий, основные направления работы с родителями, а также направления взаимодействия руководителя кружка со специалистами детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год, согласно учебному плану.

#### **Планирование занятий театрального кружка «Радуга» на 2019-2020 год.**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	Средняя группа	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	старшая группа
1	Сундучок загадок.	1	Бабушка – Загадушка.	1
2	Рассказы и показы.	1	Рассказы и показы.	1
3	Мешочек потешек.	1	Забавные потешки.	1
4	Картинки.	1	Печалиться не надо.	1
5	Оранжевая сказка.	1	В пути.	1
6	Альбом.	1	У разбойников.	1
7	Два гнома.	1	В замке Снежной королевы.	1
8	Тростевая кукла.	1	Тростевая кукла.	1
9	Лесные новости.	1	Где добро, там и тепло.	1
10	Три чуда.	1	Три чуда.	1
11	Сорока- сколка.	1	Сорока и медведь.	1
12	Красная Шапочка на новый лад.	1	Красная Шапочка на новый лад.	1

13	Игрушки	1	Жу-жу-жу, я летаю и жужжу	1
14	Приключение лисы и волка.	1	Гусенок пропал.	1
15	Играем в кукольный театр.	1	Играем в кукольный театр.	1
16	Мы веселые ребята.	1	Мы веселые ребята.	1
17	Фруктовый вкус.	1	Заячья любовь.	1
18	Сказка за сказкой.	1	Сказка за сказкой.	1
19	На воздушном шаре.	1	Солнце опускается, сказка начинается.	1
20	Мы любим сказку.	11	Мы любим сказку.	11
21	Спектакль	4	Спектакль	4
	ИТОГО:	34	ИТОГО:	34

## 5. Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.

### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями 2-й младшей группы*

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.
3. Совместно с родителями развивать уверенность в своих силах.
4. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома.

### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями средней группы*

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его развития, видеть его индивидуальность.
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
4. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями старшей группы.*

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка шестого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитие любознательности, самостоятельности, инициативы и

творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

3. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

*Направления взаимодействия педагога с родителями:*

- Педагогический мониторинг
- Педагогическая поддержка
- Педагогическое образование родителей
- Совместная деятельность педагогов и родителей

### План работы инструктора по физкультуре с родителями на 2019-2020 год.

#### Группа «Солнышко» (младшая группа)

№ п/п	Направление деятельности	Мероприятия	Период проведения
I	Педагогический мониторинг	Анкетирование по теме: «Давайте знакомиться»	сентябрь
		Анкетирование по теме: «Воспитание у детей ответственности за свое здоровье»	ноябрь
II	Педагогическая поддержка	Индивидуальные консультации, беседы по запросам родителей.	в течении года
III	Педагогическое образование родителей	Консультация «Безопасное кресло»	сентябрь
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Приключения Василисы»	
		Консультация «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»	октябрь
		Консультация «Оздоровительный эффект прогулок»	ноябрь
		Консультация «Заряд энергии и бодрости с самого утра!»	декабрь
		Консультация «Зимние забавы должны быть безопасны»	январь
		Консультация «Развитие речи детей на занятиях физкультурой»	февраль

		Фотоотчет о проведении спортивного праздника «Военной музыки оркестр»	
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Следопыты»	
		Консультация «Укрепляем здоровье весной»	март
		Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»	апрель
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Красный, желтый, зеленый»	
		Консультация «Как правильно закаляться, чтобы солнце, воздух и вода принесли пользу»	май

### Группа «Капитошка» (средняя группа)

№ п/п	Направление деятельности	Мероприятия	Период проведения
I	Педагогический мониторинг	Анкетирование по теме: «О здоровье всерьез!»	октябрь
II	Педагогическая поддержка	Индивидуальные консультации, беседы по запросам родителей.	в течение года
III	Педагогическое образование родителей	Консультация «Безопасное кресло»	сентябрь
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Приключения Василисы»	
		Консультация «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»	октябрь
		Консультация «Оздоровительный эффект прогулок»	ноябрь
		Консультация «Заряд энергии и бодрости с самого утра!»	декабрь
			январь

		Консультация «Зимние забавы должны быть безопасны»	
		Консультация «Развитие речи детей на занятиях физкультурой»	февраль
		Фотоотчет о проведении спортивного праздника «Военной музыки оркестр»	
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Следопыты»	
		Консультация «Укрепляем здоровье весной»	март
		Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»	апрель
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Красный, желтый, зеленый»	
		Консультация «Как правильно закаляться, чтобы солнце, воздух и вода принесли пользу»	май
IV	Совместная деятельность педагогов и родителей	Выставка рисунков «Дорогами путешествий по родной стране»	сентябрь

### Группа «Колобок» (старшая группа)

№ п/п	Направление деятельности	Мероприятия	Период проведения
I	Педагогический мониторинг	Анкетирование по теме: «Воспитание у детей ответственности за свое здоровье»	октябрь
II	Педагогическая поддержка	Индивидуальные консультации, беседы по запросам родителей.	в течении года
III	Педагогическое образование родителей	Консультация «Безопасное кресло»	сентябрь
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Приключения Василисы»	
		Консультация «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»	октябрь
		Консультация «Оздоровительный эффект прогулок»	ноябрь
		Фотоотчет о выступлении агитбригады «Радуга» (гр. «Колобок»)	

		Консультация «Заряд энергии и бодрости с самого утра!»	декабрь
		Консультация «Зимние забавы должны быть безопасны»	январь
		Консультация «Развитие речи детей на занятиях физкультурой»	февраль
		Фотоотчет о проведении спортивного праздника «Военной музыки оркестр»	
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Следопыты»	
		Консультация «Укрепляем здоровье весной»	март
		Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»	апрель
		Фотоотчет о проведении Дня здоровья «Красный, желтый, зеленый»	
		Фотоотчет о выступлении агитбригады «Радуга» (гр. «Колобок»)	
		Консультация «Как правильно закаляться, чтобы солнце, воздух и вода принесли пользу»	май
IV	Совместная деятельность педагогов и родителей	Выставка рисунков «Дорогами путешествий по родной стране»	сентябрь

**6. Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.  
План работы инструктора по физкультуре с педагогами на 2019-2020 год.**

№ п/п	Направление деятельности	Мероприятия	Период проведения
I	Педагогический мониторинг	Анкетирование по теме: «Как твое здоровье?»	октябрь
		Ведение тетради взаимосвязи по ОО «Физическое развитие»	еженедельно

II	Педагогическая поддержка	Индивидуальные консультации, беседы по запросам педагогов.	в течении года	
		Пополнение картотеки по НОД в области «Физическое развитие»	в течении года	
		Круглый стол	«Повышение качества образования: международный опыт, личные достижения» (выступление «Включение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс как ключевой компонент в решении основополагающих задач современной системы дошкольного образования»)	октябрь

		П/С № 2	«Использование нетрадиционных форм и методов работы в формировании у детей культуры здоровья» (выступление «Игровые методики проведения занятия: авторские программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе», Н.Н. Ефименко «Театр физического развития», Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»)	ноябрь
		Консультация	«Мир движений для мальчиков и девочек»	декабрь
		Обмен опытом	«В педагогической мастерской»	февраль
		П/С № 3	«Совершенствование модели взаимодействия специалистов ДОУ как условие развитие речевых способностей дошкольников» (выступление «Речевое развитие детей с ТНР на занятиях по физическому развитию»)	
		Консультация	«Как оборудовать физкультурный уголок в группе согласно ФГОС дошкольного образования»	апрель

IV	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и педагогов	Родительское собрание (родительская гостиная)	«Давайте познакомимся!» мл. гр	сентябрь
		Родительское собрание (мастер-класс)	«Семь лепестков здоровья» ст.гр.	октябрь
		Родительское собрание (мастер-класс)	«Семь лепестков здоровья» мл. гр	ноябрь

### 7. Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Периодичность проведения:

- *Спортивные развлечения:*
  - младшая группа – 1 раз в квартал, средняя, старшая группы - 1 раз в месяц (пятница в 16<sup>00</sup>);
- *Спортивные праздники*
  - младшая группа – зрители;
  - средняя группа – 1 раз в год летом;
  - старшая группа - 2 раза в год;
- *Дни здоровья* – 1 раз в квартал.

Неделя/месяц	1-ая неделя	2-ая неделя	3-ая неделя	4-ая неделя
<b>Сентябрь</b>	«Осенний калейдоскоп » (мл. гр.)	«Осенний калейдоскоп » (ср. гр.)	«Дорогою добра» (ст. гр.)	<b>День здоровья «Приключения Василисы» (все группы)</b>
<b>Октябрь</b>		«Здоровячок» (ср. гр.)	«Секрет здоровья» (ст. гр.)	
<b>Ноябрь</b>		«Новые приключения колобка» (ср. гр.)	«Путешествие в сказочную страну Лукоморье» (ст. гр.)	
<b>Декабрь</b>	«Волк и семеро козлят» (мл.гр.)	«Снегурочка» (ср. гр.)	« Речь с уважением-лучшее развлечение» (ст. гр.)	
<b>Январь</b>		«Снежная история» (ср. гр.)	«Как хорошо уметь играть» (ст. гр.)	
<b>Февраль</b>			<b>Спортивный праздник « Военной музыки</b>	<b>День здоровья «Следопыты» (форма</b>

			оркестр» (все группы)	проведения квест- игра) (все группы)
<b>Март</b>		«Хочу быть здоровым» (ср. гр.)	«Приглашаем детвору на веселую игру» (ст. гр.)	
<b>Апрель</b>	<b>День здоровья</b> «Красный, желтый, зеленый» (все группы)	«Нам сказка помогает спортом заниматься» (ср. гр.)		
<b>Май</b>	«Письма с войны» (все группы)			

#### **8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Педагогическая диагностика преимущественно направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности. Без педагогической диагностики трудно представить осознанную и целенаправленную профессиональную деятельность педагога. Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОО определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- Телосложение;
- Основные функциональные параметры;
- Развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсирование или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развитие двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Помимо состояния здоровья, роста-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и непосредственной образовательной деятельности, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации. (приложение №2)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель должен контролировать проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны проводиться в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью. (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

Используется методика:

Верещагина Н. В.

Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (3-4 года) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в средней группе (4-5 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в старшей группе (5-6 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностическая карта  
уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»  
2-я младшая группа \_\_\_\_\_ уч. год

Н. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)

К. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)

№	Ф. И. ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания	Приучен к опрятности, замечает и устраняет непорядок в одежде	Основные движения	Основные группы мышц	Спортивные упражнения	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)								
				Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение	Перестроение	Ползание	Лазание					
1																	
Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																	

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

Ст. воспитатель \_\_\_\_\_

Диагностическая карта  
 уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»  
 средняя группа \_\_\_\_\_ уч. год

Н. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)  
 К. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)

№	Ф. И. ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик	Основные движения	Основные группы мышц	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)								
					Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение	Перестроение	Ползание	Лазание					
1																		



№	Ф. И. ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике	Основные движения	Основные группы мышц (выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног)	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)								
										Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание мяча	Метание	Построение	Перестроение	Ползание	Лазание
1																		
Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																		

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

Ст. воспитатель \_\_\_\_\_

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

Материально – технические и медико – социальные условия пребывания детей в ГКДОУ обеспечивают высокий уровень охраны и укрепления здоровья детей, их физического развития, а также эмоционального благополучия.

Созданы условия для организации различных видов двигательной активности, подвижных игр.

В течение каждого учебного года продолжается укрепление материально-технической базы ГКДОУ: приобретается спортивное оборудование для организации физкультурно-оздоровительной, физкультурно-досуговой деятельности, проведения активной коррекции отклонений в развитии ОДА детей.

#### **Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания**

- Физкультурно-музыкальный зал, оснащенный спортивным оборудованием; простыми тренажерами (сухой бассейн, фитболы, массажные мячи, массажные валики, массажные кочки, массажные коврики, тактильная дорожка); тренажерами сложного устройства («Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Бегущая по волнам», «Гребной тренажер»)
- Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием (спортивно-игровой комплекс «Космодром»)
- Групповые помещения, в которых имеются атрибуты для спортивных и подвижных игр, массажные коврики.

#### **Технические средства обучения**

- Магнитофон;
- CD и аудио материал;
- Видеопроектор.

## Перечень программ

### Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Соловьева.), 2014г.

Программа. «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Л.С. Сековец Москва, Школьная Пресса, 2008 год

Программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» И. С. Веселова

Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003 год

1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
2. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
4. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
10. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Рунова М.А – М.: просвещение, 2006
11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003
12. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Волгоград Учитель, 2011 г.
13. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений Аксёнова З.Ф. - М.: ТЦ Сфера, 2004
14. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995
15. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Ефименко Н.Н. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.
16. Здоровый дошкольник Змановский Ю.Ф
17. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева М.: Просвещение, 1997
18. «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии» Л.В. Шапкина Санкт-Петербург Детство-Пресс 2002 г

## IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1.* Примерная парциальная образовательная программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» Веселовой И. С. для части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОО. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

### **Программа предусматривает:**

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «Детство»
3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

### **Цель программы.**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

### **Задачи программы.**

#### *Оздоровительные:*

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### *Образовательные:*

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### *Воспитательные:*

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа рассчитана на 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

1. физкультурно-музыкальный зал,
2. приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
3. разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
4. составить график занятий и совместной деятельности;
5. совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

### Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, включают пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в месяц.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

### Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения.

#### Содержание упражнений второй младшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<p>-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево;</p> <p>б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднимание и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижные игры (см.Приложение)</p>

2 год обучения.

## Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; -«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

		<p>- «Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры. (см.Приложение)</p>
--	--	--

**3 год обучения.  
Содержание упражнений старшей группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)</p>

**«Комплекс корригирующей гимнастики с фитболами» (О)**

**1. Вводная часть.**

Текст - сопровождение, примечание	Виды движений, упражнения	Дозировка
	ходьба обычная	10 с
	ходьба враспынную с остановкой на сигнал	10 с
	ходьба с выполнением разнообразным движений руками	10 с

	Быстрая ходьба в течении 1 мин	10 с
	Ходьба успокаивающая. Построение в рассыпную.	10 с

## II. Основная часть.

<b>Педагог стоит сзади и страхует. Ребенок садиться на фитбол, ноги на всей ступне, руки опущены. Затем кладет ладонь на фитбол, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот подтянут. Слегка пружиня ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в и.п.</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. Легкие покачивания на фитболе вверх-вниз, не отрывая ног от пола.	6 р.
<b>Выполняя упражнение не подпрыгивать, руки опустить, слегка придерживать фитбол ладонями. Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами. Темп медленный.</b>	И.п. - то же 1 - движение тазом вперед 2 - движение тазом назад, 3 - движение тазом вправо 4 - движение тазом влево.	6 р.
<b>Выполняя упражнения слегка подпрыгивать на мяче. Упражнение выполняется медленно и плавно.</b>	И.п. - то же 1- руки к плечам 2- руки в стороны	6 р
<b>Перекат выполняется при «округленной» спине, корпус «как бы обволакивает» фитбол.</b>	И.п. – стоя на коленях, фитбол перед собой, выпрямленные руки на фитболе. 1- лечь грудью на фитбол, руки на пол. 2- перекат на живот. 3-4 –и.п.	6 р
	И.п. - лечь животом на фитбол, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекат в положении «ноги на фитболе».	6 р
<b>Дыхательная гимнастика «Ловим комара»</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями  Вдох: через нос, руки в стороны. Выдох: соединить руки перед грудью (на уровне лица, над головой), хлопнуть в ладоши «хлоп!»	4 р

## III. Заключительная часть.

	ходьба обычная	
--	----------------	--

*«Комплекс корригирующей гимнастики с фитболами №2» (О)*

## 1. Вводная часть.

Текст - сопровождение, примечание	Виды движений, упражнения	Дозировка
	ходьба обычная	10 с
	ходьба врассыпную с остановкой на сигнал	10 с
	ходьба с выполнением разнообразным движений руками	10 с
	Быстрая ходьба в течении 1 мин	10 с
	Ходьба успокаивающая. Построение врассыпную.	10 с

## II. Основная часть.

	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки на бедрах, пальцами внутрь. 1 - Скользнуть руками по фитболу назад, соединяя лопатки. 2 – и.п.	5 р.
	И.п. - то же, руки согнуты к плечам. 1,2,3,4 – вращение согнутыми руками вперед 5,6,7,8 - вращение согнутыми руками назад	5 р.
	И.п. - то же, руки вниз, пальцы растопырены. 1- поднять плечи вверх 2- и.п.	5 р
	И.п. - то же, руки опущены по сторонам фитбола. 1- правую руку положить на затылок, одновременно повернуться вправо 2- и.п. 3-4 – тоже влево.	5 р
	И.п. – сидя на фитболе, ноги вперед – в стороны, руки ладонями сзади на фитболе.  1 – пружинистый наклон, коснуться руками колен 2 – коснуться голени 3 – коснуться пальцев ног 4 – и.п.	5 р
	И.п. – сидя на фитболе, ноги вперед – в стороны, руки ладонями сзади на фитболе.  1- правую ногу выставить на пятку 2- и.п. 3- левую ногу выставить на пятку 4 – и.п.	5 р.

	И.п. – сидя на фитболе, ноги вперед – в стороны, руки ладонями сзади на фитболе.	
	И.п. – стоя на коленях, фитбол перед собой, выпрямленные руки на фитболе. 1- лечь грудью на фитбол, руки на пол. 2- перекат на живот. 3-4 –и.п.	5 р
	И.п. - лечь животом на фитбол, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекат в положении «ноги на фитболе».	5 р
<b>Дыхательная гимнастика «Ловим комара»</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями  Вдох: через нос, руки в стороны. Выдох: соединить руки перед грудью (на уровне лица, над головой), хлопнуть в ладоши «хлоп!»	4 р

### III. Заключительная часть.

	ходьба обычная	
--	----------------	--

### *« Комплекс корригирующей гимнастики с фитболами «Дождик»*

#### 1. Вводная часть.

Текст - сопровождение, примечание	Виды движений, упражнения	Дозировка
	ходьба обычная	10 с
	ходьба врассыпную с остановкой на сигнал	10 с
	ходьба с выполнением разнообразных движений руками	10 с
	Быстрая ходьба	10 с
	Ходьба успокаивающая. Построение врассыпную.	10 с

#### II. Основная часть.

<b>Мы идем, мы идем, громко песенку поем</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. Поочередное поднятие пяток, не отрывая носков.	6 р.
<b>А теперь мы побежали,</b>	И.п. - то же 1 – движение тазом вправо	

<b>По дорожке побежали И нисколько не устали</b>	2 - движение тазом влево.	6 р.
<b>По дорожке мы бежали и канавки увидали: Прыг-прыг, скок-скок.... Не запачкали мы ног.</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. Легкие покачивания на фитболе вверх-вниз, не отрывая ног от пола.	6 р
<b>А теперь опять пойдем и немножко отдохнем</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. Поочередное поднятие носков, не отрывая пяток.	6 р.
<b>Капля первая упала, и вторая прибежала</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. 1- поднять правую руку вверх 2- поднять левую руку вверх	6 р.
<b>КАП!</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки вверх. Опустить руки в стороны	
<b>Мы на небо посмотрели: капели кап-кап запели,</b>	И.п. - то же, руки в стороны. 1,2,3,4 – вращение прямыми руками назад	6 р.
<b>Намочили лица Мы их вытирали</b>	И.П. сидя, на фитболе, ноги врозь, руки перед лицом, ладонями внутрь.  Круговые движения руками перед лицом (соответственно тексту)	6 р.
<b>Туфли - посмотрите- Мокрыми стали.</b>	И.п. - сидя, на фитболе, ноги врозь, руки опущены, придерживать фитбол ладонями. 1- правую ногу выставить на пятку 2- и.п. 3- левую ногу выставить на пятку 4 – и.п.	6 р.
<b>Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем,</b>	И.п. - то же, руки опущены. Движения плечами вверх - вниз	6 р.
<b>От дождя убежим, Под кусточком посидим</b>	И.п. – стоя на коленях, фитбол перед собой, выпрямленные руки на фитболе. 1- лечь грудью на фитбол, руки на пол. 2- и.п.	6 р.
<b>Дыхательная гимнастика «Потянемся к солнышку»</b>	И.П. о.с., руки вдоль туловища  1-вдох, потянуться, подняться на носки, руки вверх 2- выдох, опуститься на всю ступню	4 р

### III. Заключительная часть.

	ходьба обычная	20 с
--	----------------	------

## **Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

### **Уровни освоения программы во 2 младшей группе.**

*Высокий уровень.* Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

*Средний уровень.* С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

*Низкий уровень.* Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

### **Уровни освоения программы в средней группе.**

*Высокий уровень.* Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

*Средний уровень.* Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

*Низкий уровень.* Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

### **Уровни освоения программы в старшей группе.**

*Высокий уровень.* Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

*Средний уровень.* Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организует.

*Низкий уровень.* Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*Приложение 2.* Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

### **Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.**

#### **Вводные задания (для детей 3 лет)**

#### **Ходьба.**

**Цель:** выявить уровень развития умения ходить в определенном направлении, не мешая друг другу.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Принеси предмет!».

### ***Бег (быстрая ходьба)***

**Цель:** выявить уровень развития умения бегать.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Догони меня!».

### ***Ползание .***

**Цель:** выявить уровень развития умения ползать на четвереньках в определенном направлении.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Проползи в воротца!».

### ***Лазание .***

**Цель:** выявить уровень развития умения выполнять лазание вверх и вниз по лесенке - стремянке.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Игра на горке».

### ***Бросание и ловля мяча.***

**Цель:** выявить уровень развития умения ловить мяч.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Лови, бросай упасть не давай!».

### ***Катание мяча.***

**Цель:** выявить уровень развития умения катать мяч одной и двумя руками, отталкивать мяч при катании.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Катание мячей!».

### ***Метание .***

**Цель:** выявить уровень развития умения метания мяча в горизонтальную цель.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Целься точнее!».

### ***Музыкально-ритмические движения.***

**Цель:** выявить уровень развития умения двигаться под музыку и пение, выполнять разнообразные игровые физические упражнения.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Поезд!».

### ***Основные группы мышц (ОРУ)***

**Цель:** выявить уровень развития умения выполнять движения, обеспечивающие нагрузку на разные группы мышц (плечевой пояс, спина, брюшной пресс, ноги), в заданном темпе, четко следуя указаниям педагога.

**Процедура тестирования:** Общеразвивающие упражнения.

1. Поднимание рук вперед. Упражнение «Где ваши ручки?»
2. Наклоны туловища вперед. Упражнение «Гуси шипят»
3. Сгибание и разгибание ног, сидя на полу Упражнение «Лохматый пес»
4. Пружинка. Упражнение «Веселятся наши ножки»
5. Подъем на полупальцы. Упражнение «Мой веселый звонкий мяч»

### ***Подвижные игры.***

**Цель:** выявить уровень развития умения играть в подвижные игры, с простым содержанием. Умение следовать правилам игры, активно участвовать в игре, взаимодействовать со сверстниками.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «По ровненькой дорожке!».

### ***Равновесие .***

**Цель:** определить статическое равновесие в течении определенного времени.  
**Процедура тестирования:** Подвижная игра «Идем по мостику!».

### ***Построение и перестроение.***

**Цель:** выявить уровень развития умения выполнять построение врассыпную, круг, колонну по ориентирам.

**Процедура тестирования:** Подвижные игры «Пузырь», «Найди себе пару», «Поезд».

### ***Спортивные упражнения.***

**Цель:** выявить уровень выполнения спортивных упражнений.

**Процедура тестирования:**

1. Катание на трехколесном велосипеде.

## **Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-7 лет.**

### ***Подбрасывание и ловля мяча (с 4 лет)***

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

**Оборудование:** мячи.

**Процедура тестирования:** ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

### ***Отбивание мяча (с 4 лет)***

**Цель:** оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

**Оборудование:** мячи

**Процедура тестирования:** Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

### ***Метание (с 4 лет)***

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

**Оборудование:** теннисный мячик; мешочек с песком массой 200 г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
  - Наличие замаха;
  - Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
  - Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
  - Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

### ***Равновесие (с 4 лет)***

**Цель:** определить статическое равновесие в течении определенного времени.

**Процедура тестирования.**

И. п.: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. При выполнении теста необходима страховка.

### ***Ведение мяча (с 5 лет)***

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при ведении мяча в прямом направлении.

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

### ***Бросание набивного мяча (с 5 лет)***

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при бросании набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг).

Процедура тестирования:

Ребенок выполняет бросание набивного мяча из-за головы сидя и стоя. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше».

## ***Приложение 3. Работа с тренажерами***

**Цель:** Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами.

**Задачи:**

- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обменные и терморегуляционные процессы через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- укреплять мышечный тонус путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами;
- развивать общую выносливость и физические качества;

- овладевать определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки.

## **ТРЕНАЖЕР «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА»**

### *Технические характеристики:*

Подходит для детей в возрасте 4-8 лет

С одной стороны тренажера расположено беговое полотно, с другой встроенный диск здоровья. Мягкие поручни удобны для захвата и надежно защищают ребенка от падения.

На небольшом мониторе отображаются данные:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

### *Цели и задачи:*

- улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- ускорение обменных процессов,
- развитие координации движений,
- укрепление разных мышц ног,
- развитие выносливости.

### *Методические указания:*

Ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

## **«ВЕЛОТРЕНАЖЕР»**

### *Технические характеристики:*

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет;

вес тренажера 6,7 кг.

Размер тренажера 54\*34\*50 см.

Максимальный вес пользователя 65 кг.

Небольшой дисплей отображает:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч

- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

#### *Цели и задачи:*

Детский велотренажер позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости.

#### *Методические указания:*

Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.

Правильная высота сидения (нога на педали, находясь в нижней точке выпрямлена, стопа полностью на педали), спина прямая.

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

### **ТРЕНАЖЕР « СТЕППЕР »**

#### *Технические характеристики:*

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 x 30 x 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

#### *Цели и задачи:*

- Общее оздоровление организма.
- Укрепление мышц туловища и ног.
- Развитие координации движений.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Методические указания:*

Тренажер имитирует ходьбу по ступенькам. Во время занятий важно сохранять правильную осанку (слегка подавшись вперед) и держать ступни параллельно одна другой.

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

### **«ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР» (мульти-ровер или Байдарка)**

*Технические характеристики:*

Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг

Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

*Цели и задачи:*

- укрепляет сердечно-сосудистую систему,
- позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

*Методические указания:*

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

### **МАССАЖНЫЕ КОЧКИ**

*Технические характеристики:* Массажные кочки представляют собой полусферы с шипами.

*Цели и задачи:*

- профилактика плоскостопия;
- развитие координации движений;
- массаж рефлекторных зон на ступнях ног, а также на ладонках рук стимулирует кровообращение, повышает чувствительность, расслабляет.

*Методические указания:*

Массажные кочки могут использоваться:

в разминке;

в основной части занятия при построении полосы препятствия, сенсорной дорожки, в процессе выполнения игровых упражнений.

### **Упражнение №1**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 1 массажная кочка.

Методика: Исходное положение: стоя на гимнастическом коврике. Массажная кочка в руках. Ребенок поднимает кочку вверх-вниз. Массажная кочка прижата к груди. Ребенок выполняет повороты вправо-влево.

### **Упражнение №2**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 1 массажная кочка.

Методика: Исходное положение: сидя на гимнастическом коврике. Положить кочку перед ребенком. Ребенок нажимает на кочку ладошкой (изучает следы, которые она оставляет на ладонях), регулирует степень нажатия на массажную кочку. Стучит по кочке руками.

### **Упражнение №3**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях и ступнях. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 6 массажных кочек и более.

Методика: Массажные кочки могут использоваться в качестве элемента полосы препятствия. Ребенок проходит по кочкам, держа руки вытянутыми в стороны для удержания равновесия.

#### **Упражнение №3 (вариант 1)**

Ребенок проходит по кочкам, используя руки и ноги.

#### **Упражнение №3 (вариант 2)**

Ребенок проходит по кочкам, используя гимнастические палки в качестве опоры. Упражнение усложняется тем, что одна или несколько кочек располагаются в перевернутом положении.

#### **Упражнение №3 (вариант 3)**

Ребенок передвигается по кочкам на руках, переставляя руки по кочкам.

#### **Упражнение №3 (вариант 4)**

Ребенок передвигается по кочкам на руках, переставляя руки между кочек, как бы переступая их.

#### **Упражнение №3 (вариант 5)**

Ребенок передвигается по кочкам в положении «тележка». Ребенка удерживает за бедра инструктор (родитель, другой ребенок).

### **Упражнение №4**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ступнях ног. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Положить две кочки перед ребенком. Ребенок самостоятельно поднимается на кочку и сходит с нее. Переступает кочку, перепрыгивает. Пробует стать на две кочки и удержать равновесие. В данном упражнении действия ребенка произвольны и исходят от него самого.

### **Упражнение №5**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ступнях ног. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Положить две кочки перед ребенком на расстоянии ширины плеч. Ребенок поднимается на две кочки и старается удержать равновесие в течение 5 секунд. Спускается. Поднимается ещё раз.

### **Упражнение №6**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ступнях ног. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 1 массажная кочка.

Методика: Положить одну кочку перед ребенком. Ребенок поднимается на кочку на одной ноге. Старается удержать равновесие в течение 5 секунд. Спускается. Поднимается ещё раз.

### **Упражнение №7**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ступнях ног. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Положить две кочки перед ребенком на расстоянии ширины плеч. Ребенок поднимается на две кочки, старается удержать равновесие, приседает, а потом выпрямляет ноги и спускается с кочки. Повторяет упражнение.

### **Упражнение №8**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ступнях ног. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 1 массажная кочка.

Методика: Положить одну кочку перед ребенком. Ребенок ставит одну ногу на массажную кочку. Приседает, сохраняя угол в 90 градусов в обеих ногах. Выполняет приседания на вторую ногу.

### **Упражнение №9**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях рук. Развитие координации движений. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Ребенок становится в упор лежа, руки на двух кочках. В прыжке подтягивает ноги к рукам и обратно в исходное положение.

### **Упражнение №10**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях рук. Развитие координации движений. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Исходное положение: сидя на гимнастическом мате. Массажные кочки расположены справа и слева от ребенка. Ребенок ставит руки на массажные кочки и старается удержать вес тела на вытянутых руках. Повторяет 5 раз.

### **Упражнение №11**

Цель: Массаж рефлекторных зон на ладонях рук. Развитие координации движений. Стимулирование кровоснабжения.

Оборудование: 2 массажные кочки.

Методика: Руки ребенка расположены на массажных кочках. Ребенок удерживает вес тела на руках, принимая положение «столик». Повторяет 5 раз.

## **ТРЕНАЖЕР**

### **"БЕГУЩАЯ ПО ВОЛНАМ"**

*Технические характеристики:*

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 9,3 кг

Размеры тренажера 78 x 65 x 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Тренажер "Бегущая по волнам" предназначен для детей в возрасте от 3 до 8 лет для укрепления мышц ног и развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками. Занятия на детских спортивных тренажерах также позволяют проводить тренировки

сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости и моторно-двигательной системы.

*Цели и задачи :*

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

*Методические указания:*

Для начала занятия ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели. Движения происходят с помощью качания ногами, как будто при ходьбе.

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

*Варианты тренировок:*

- раскачивание правой ногой вперед-назад, остановиться, затем левой ногой;
- раскачивание обеими ногами: левая нога вперед, правая - назад.

### **«ТРЕНАЖЕР ГРОССА»**

*Функциональные возможности:*

- Занятия с тренажером обеспечивает четкое программирование структуры выполнения любых телодвижений, а также величину нагрузок и их характер.
- Во время тренировок происходит применение режимов работы мышц. Использовать такие возможности без тренажера практически невозможно.
- При этом происходит правильное распределение и дозировка нагрузки, которая оказывается на опорно-двигательный аппарат. Эти процессы осуществляются с такой точностью, что позволяют восстанавливать подвижность больных после тяжелых спино-мозговых травм, инсультов, различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и ДЦП (детский церебральный паралич) ,
- при недостаточной функции мышц создавать облегченные условия для их работы, дозируя оптимальную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, обеспечивая тем самым нормальную подвижность в суставах.
- создать условия даже тем детям, которые не владеют двигательными функциями выполнять различного рода упражнения в естественном вертикальном положении и совершать перемещения во всех плоскостях пространства (вперед, назад, в сторону, вверх вниз), и возможность вращаться вокруг своей оси, не сковывая движения рук, ног, а также страхует от падения, позволяет обучать больного произвольным движениям и статике.
- можно перемещаться в пространстве, без посторонней помощи при сохранении вертикального положения тела.
- обеспечивает страховку при разнообразных движениях, поворотах туловищем, наклонах и т. д, что имеет важное значение в процессе реабилитации (если ребенок не держит голову, то

предусматривается специальная шапочка (индивидуально регулируемая), которая крепится к трапеции тренажера, придерживающая голову в правильном положении, не сковывая движения головы).

- выполнять упражнения, как в вертикальном, так и в горизонтальном положении.

*Цели и задачи:*

- расслаблять мышцы при наличии гипертонуса и гиперкинеза;
- стимулировать функций ослабленных мышц и обеспечивать нормальную подвижность в суставах;
- тренировать способность соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- развивать координационные способности,
- содействовать развитию установочных рефлексов, на основе которых формируется передвижение обеспечивающих присаживание, сидение, стояние, переступание, ходьбу, вращаться, кататься на велосипеде, на роликовых коньках, выполнять элементы спортивных игр.

*Рекомендации к использованию тренажера:*

- перед каждым уроком, необходимо проверить все элементы крепежа и соединений на исправность;
- не стоит забывать, что базовый комплект подходит только для детей, не достигших десятилетнего возраста;
- ни в коем случае нельзя оставлять ребенка без присмотра.

В комплект тренажера входят эластичные тяги для ног (как вспомогательный элемент для выполнения упражнений на растягивание и шаговых движений) и колечки для рук.

***Круговая тренировка №1***

Наименование станции	Виды движений, упражнения	Дозировка
Количество детей на станции – 1 человек		
Время перехода от станции к станции 10 секунд		
По окончании выполнения упражнения на станции выполняется дыхательное упражнение 30 с.		
<b>Дыхательное упражнение «Потянемся к солнышку»</b>	И.П. о.с., руки вдоль туловища 1-вдох, потянуться, подняться на носки, руки вверх 2- выдох, опуститься на всю ступню	30 сек

<b>1 Беговая дорожка</b>	И.П. Ребенок встает на дорожку, а руки положить на держатели.  Ходьба по дорожке.	1 мин
<b>2 Степпер</b>	И.П. ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели. Во время занятий важно сохранять правильную осанку (слегка подавшись вперед) и держать ступни параллельно одна другой.  Имитация ходьбы по ступенькам.	1 мин
<b>3 Велотренажер</b>	И.П. сидя, ноги на педали, нога находясь в нижней точке выпрямлена, стопа полностью на педали, спина прямая.  Имитация езды на велосипеде, в среднем темпе.	1 мин

### *Круговая тренировка №2*

Наименование станции	Виды движений, упражнения	Дозировка
Количество детей на станции – 1 человек		
Время перехода от станции к станции 10 секунд		
По окончании выполнения упражнения на станции выполняется дыхательное упражнение 30 с.		
<b>Дыхательная гимнастика «Смешинка»</b>	И.П.: сидя, глаза прищурить, губы широко раздвинуть (улыбнуться).  Вдох: через нос, лицо спокойное Выдох: нажать пальцем на кончик носа, рассмеяться «ха-ха-ха!»	30 с
<b>1 Беговая дорожка</b>	И.П. Ребенок встает на дорожку, а руки положить на держатели.  Ходьба по дорожке.	1 мин
<b>2 Степпер</b>	И.П. ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели. Во время занятий важно сохранять правильную осанку (слегка подавшись вперед) и держать ступни параллельно одна другой.  Имитация ходьбы по ступенькам.	1 мин
<b>3 Велотренажер</b>	И.П. сидя, ноги на педали, нога находясь в нижней точке выпрямлена, стопа полностью на педали, спина прямая.  Имитация езды на велосипеде, в среднем темпе.	1 мин

<p><b>4 Гребной тренажер (мульти-ровер или Байдарка)</b></p>	<p>И.П. сидя ноги сжаты, голени в вертикальном положении, руки на держатели, Корпус немного наклонен вперед, пресс напряжен.</p> <p>1- отталкиваются ноги, руки на себя, корпус отклоняется назад 2 – спина раскрывается, руки к поясу 3-4 – и.п.</p>	<p>1 мин</p>
--	---	--------------

**Круговая тренировка №3**

Наименование станции	Виды движений, упражнения	Дозировка
Количество детей на станции – 1 человек		
Время перехода от станции к станции 10 секунд		
По окончании выполнения упражнения на станции выполняется дыхательное упражнение 30 с.		
<p><b>Дыхательная гимнастика «Покашляй»</b></p>	<p>И.П. о.с., руки вдоль туловища</p> <p>Вдох: через нос, приподнять подбородок Выдох: имитируя покашливание «кх-кх-кх!»</p>	<p>30 с</p>
<p><b>1 Беговая дорожка</b></p>	<p>И.П. Ребенок встает на дорожку, а руки положить на держатели.</p> <p>Ходьба по дорожке.</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>2 Массажные кочки</b></p>	<p>Положить две кочки перед ребенком на расстоянии ширины плеч. Ребенок поднимается на две кочки и старается удержать равновесие в течение 5 секунд. Спускается. Поднимается ещё раз.</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>3 Степпер</b></p>	<p>И.П. ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели. Во время занятий важно сохранять правильную осанку (слегка подавшись вперед) и держать ступни параллельно одна другой.</p> <p>Имитация ходьбы по ступенькам. (стандартный шаг)</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>4 Велотренажер</b></p>	<p>И.П. сидя, ноги на педали, нога находясь в нижней точке выпрямлена, стопа полностью на педали, спина прямая.</p> <p>Имитация езды на велосипеде, в среднем темпе.</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>5 Массажные кочки</b></p>	<p>Положить одну кочку перед ребенком. Ребенок поднимается на кочку на одной ноге. Старается удержать равновесие в течение 5 секунд. Спускается. Поднимается ещё раз.</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>6 Бегущая по волнам</b></p>	<p>И.П. ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели.</p> <p>Раскачивание обеими ногами: левая нога вперед, правая - назад.</p>	<p>1 мин</p>

<p><b>7 Массажные кочки</b></p>	<p>И. П.: сидя на гимнастическом мате. Массажные кочки расположены справа и слева от ребенка.</p> <p>Ребенок ставит руки на массажные кочки и старается удержать вес тела на вытянутых руках. Повторяет 5 раз. Отдых 10 с.</p>	<p>1 мин</p>
<p><b>8 Гребной тренажер (мульти-ровер или Байдарка)</b></p>	<p>И.П. сидя ноги сжаты, голени в вертикальном положении, руки на держатели, Корпус немного наклонен вперед, пресс напряжен.</p> <p>1- отталкиваются ноги, руки на себя, корпус отклоняется назад  2 – спина раскрывается, руки к поясу  3-4 – и.п.</p>	<p>1 мин</p>