**Содержание**

1. Пояснительная записка

1.1 Общие положения.

1.2 Цели и задачи деятельности по реализации Программы

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

1.4 Общие приоритеты оздоровительной работы в ДОУ

1.5 Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня. Описание ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников

1.6 Национально-региональный компонент

1.7 Содержание образовательной области «Физическая культура»

1.8 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

1.9 Годовые задачи по разделу «Физическая культура»

2 Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре в ДОУ

2.1 План совместной работы со специалистами узкой направленности

2.2 Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

2.3 Интегративное качество «Овладение необходимыми умениями и навыками»

2.4 Содержание образовательной области “Физическая культура” интегрируется со следующими образовательными областями.

2.5 Содержание образовательной области “Здоровье” интегрируется со следующими образовательными областями.

Приложение. Комплекс утренней гимнастики 41

**I. Пояснительная записка** Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится: «Здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в мировом социальном аспекте. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвёртый (4) больничный лист выдаётся по уходу за больным ребёнком. А из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудным и другим более серьёзным заболеваниям.

В чём же причина повышенной заболеваемости?

Сегодня стало модным слово «гиподинамия», многие понимают его упрощённо – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «нарушение функций организма» (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, при ограниченной двигательной активности)

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц, вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ и другими не менее опасными заболеваниями.

**Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности**.

. Поэтому и возникла потребность в разработке программы оздоровительной направленности, которая включала бы в себя профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, простудных заболеваний, формирование потребностей в ежедневной двигательной активности.

Данная программа построена на идеях педагогической валеология (от латинских слов «valeo» - быть здоровым, и «logos» - учение научно.)

Педагогическая валеология предусматривает формирование, сохранение и улучшение здоровья при помощи образовательных технологий. Используя адекватные возрасту игровые приёмы.

Данная программа решает проблему формирования у ребёнка потребности быть здоровым. И имеет некоторые отличия от существующих программных рекомендаций для дошкольников: ее основа физкультурные занятия 3 раза в неделю с использованием коррекционных упражнений на профилактику плоскостопия, искривление осанки, использование гендерных особенностей, нестандартного оборудования, самомассажа.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания. Адаптированная рабочая программа « Расти здоровым» разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, с учетом программы: **« Развитие» Под ред. Л.А.Венгера**. **«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой .-М.: Мозаика – Синтез, 2014( пилотный вариант),а так же здоровье сберегающих технологий Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам», О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни. Данная Программа разработана в соответствии Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;**

1.1. **Общие положения.**

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе и включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание модульной программы «Расти здоровым малыш » обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

-социально-коммуникативное развитие;

-познавательное развитие; речевое развитие;

-художественно-эстетическое развитие;

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

1.2. **Цели и задачи деятельности по реализации Программы**

**Цель** данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач в соответствии с ФГОС:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно - гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

**Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:**

-проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

-проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

-у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей. Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

• вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

• основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

• заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности . Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

**В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:**

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающие упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезание в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающие упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажёры. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Структурная модель реализации Программы**

Система физкультурно - оздоровительной работы

-Организация гигиенического режима

-Организация питьевого режима

-Работа с детьми ОВЗ

-Закаливание

-Оздоровление фитонцидами

-Витаминотерапия

-Профилактика заболеваемости и лечебно - оздоровительная работа

-Охрана психического здоровья

-Организация двигательного режима

-Оптимизация

Основу здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

-создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

-повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;

-комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

-воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

**Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:**

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-создание условий в двигательной активности; -воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-обеспечение физического и психического благополучия;

**Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:**

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч.1 раз на свежем воздухе;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры; - ленивая гимнастика после сна;

- самостоятельные занятия детей;

- хореографические занятия

-работа врача ортопеда

-лечебный массаж

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;

- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;

- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;

- способствовать укреплению здоровья детей.

**1.3 Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; - цикличное построение занятий;

- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие **методы и приемы обучения**:

Наглядные: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;

Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения, и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.4. **Общие приоритеты оздоровительной работы в МБДОУ – детский сад № 58 «Золушка»**

1. Осмысление собственного здоровья

2. Развитие физического и психического состояния детей

3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)

4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики

5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям

6. Развитие эмоционального сопереживания

7. Превращение здорового образа жизни в норму.

8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

1. Формирование основных движений • ходьба, различные виды ходьбы • бег, различные виды бега • прыжки • лазание, перелаз • метание, ловля, броски • равновесие, координация движений

2. Упражнения для разных групп мышц • упражнения на создание и сохранение позы • упражнения на развитие мелкой моторики • упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта • санки (катание на санках) • лыжи (ходьба на лыжах) • катание на велосипеде • музыкально-ритмичные упражнения

4. Коррекционные упражнения • дыхательные и звуковые • упражнения для формирования и корректировки осанки • упражнения для профилактики плоскостопия • закаливание

**1.5.** **Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня**

Физкультурные занятия • Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе для детей • Круговая тренировка • Занятия по виду спорта

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

⋅Утренняя гимнастика

⋅Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

⋅Физкультминутки

⋅ Динамические паузы

⋅Физические упражнения после сна

⋅Упражнения на релаксацию

Активный отдых

⋅ Физкультурный досуг ⋅Физкультурные праздники⋅ Дни здоровья ⋅Каникулы,

Коррекционная работа

⋅ Занятия коррекции по нарушению осанки

⋅Профилактика плоскостопия

⋅Дыхательная гимнастика

⋅Самомассаж

⋅Минутки смеха, психогимнастика⋅

Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

⋅ Проводится на прогулках

⋅Занятия на тренажёрах «Батут»

Структура организации образовательного процесса

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: - в младшей группе – 15 мин.; - в средней группе – 20 мин.; - в старшей группе – 25 мин.; - в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 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.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

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.

1.6 **Национально-региональный компонент**

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие наш МБДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к своей малой Родине, уважение к Родине в целом, обучению основным правилам поведения в обществе.

1.7 Содержание образовательной области «Физическая культура».

(Национально - региональный компонент)

Задачи: - Формирование представлений о традиционных для Бурятии видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх. - Формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Содержание: Традиционные для Бурятии виды спорта (борьба, стрельба из лука), спортивные, подвижные (рукавичка, кости) игры. Особенности национальной одежды проживающих в Бурятии народов (казаки, буряты). Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания-Сибири. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Средства Игры: «Рукавичка», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Иголочка и ниточка», «Краски», «Лапта», «Кости», «Молчанка», «Палочка- выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек», «Золотые ворота», «Прорываты», «Обыкновенные жмурки», «Кривой петух», «Горелки», «Казаки-разбойники», «Два мороза» и другие.

Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Экскурсии, прогулки: Участие детей в целевых прогулках обеспечивает необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

1.8 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

**Младшая группе**

Программа «Развитие» направлена на овладение ребенком следующими представлениями,  способами деятельности, специфическими для развития общих способностей действиями и средствами

В игре

- В  самостоятельной игре активно включает в игру действия с предметами-заместителями и воображаемыми предметами. Изменяет и дополняет игровую обстановку. Развертывает цепочки игровых действий, связанных с реализацией разнообразных ролей.

- Включается в парное ролевое взаимодействие со сверстником, обозначая свою роль и предлагая партнеру дополнительную.

- Инициирует совместную игру со взрослым, сам предлагает и обо­значает роли (для взрослого и для себя). Вносит встречные предложения по ходу игры. Легко включается в «телефонный разговор» по ролям со взрослым, может сам его инициировать в процессе совместной игры.

 В области социально-коммуникативного развития

- У ребенка закрепились позитивного переживания от общения с другими детьми и взрослыми. Он положительно реагирует на посещение детского сада, включается в совместные игры с другими детьми и другую деятельность, может это делать с удовольствием. Знает имена детей  и воспитателей в группе. Активно участвует в праздниках и различных групповых мероприятиях.

- Ребенок знаком с правилами общения (проявления чувств и коммуникации):  знаком с названиями основных чувств, умеет выражать их мимикой и действиями. Определяет чувство изображенного на картинке человека. Знаком с правилами вежливости, старается следовать им. Знает правила коммуникации, принятые в группе. Старается соблюдать их, повторяя за воспитателем.

- Владеет основными способами самообслуживания: самостоятельно ест, моет руки, умывается, может надеть некоторые  предметы одежды или даже одеться самостоятельно.

- Знаком с правилами поведения в ситуациях, которые могут быть опасными. По предложению взрослого следует элементарным правилам безопасного поведения в этих ситуациях.

-  Знает, что надо позвать на помощь кого-либо из взрослых в случае возникновения какой-либо опасности для себя.

- Ребенок может отличить трудовые задачи от игровых, с удовольствием принимает цель, поставленную взрослым (одно - двухактные поручения: подвинуть стул, положить на место предмет, поднять и положить в шкаф предмет одежды и т.п.), повторяет отдельные трудовые действия, иногда переключаясь на игровые.

     В области познавательного развития

- Соотносит  эталоны формы, цвета и величины со свойствами реальных предметов: быстро и безошибочно находит предмет по описанию его сенсорных свойств (или внешнего вида), вычленяя его среди других.

- Экологические представления ребенка включают 4-5 диких и  4-5 домашних животных,  он может сказать, чем отличаются одни от других, что дают людям дикие и домашние животные, как люди о них заботятся. Различает условные обозначения мест обитания  диких и домашних животных, опирается на них при рассказе о местах их обитания.

- Действуя с объектами живой или неживой  природы, ребенок может самостоятельно сделать простейшие выводы об их свойствах (например, из мокрого песка легко сделать куличик, из  сухого – трудно). Испытывает эмоциональные состояния по поводу объектов и явлений живой и неживой природы. Использует полученные представления в игре и других видах деятельности.

 В области речевого развития

- Ребенок может запомнить и прочесть наизусть небольшое стихотворение. Может составить небольшой рассказ-описание игрушки или краткий пересказ произведения.

- Показывает  разных героев сказки движениями туловища, рук, пальцев  (как владение в то же время произвольными движениями рук), голосом, позой.

- Ребенок подбирает заместители к персонажам сказок. Поднимает соответствующие заместители во время чтения сказки, перемещает их на столе, макете. Разыгрывает сказки с помощью условных заместителей во время чтения взрослым сказки.

 В области художественно-эстетического развития

- Конструирует на готовой фоновой композиции из бумажных элементов (полосок, клочков, комочков бумаги) изображение знакомых объектов (ель, лиственное дерево, цветок, лев, тигр, петух, заяц, медведь и др.).

-Детализирует изображение на фоновой композиции,  включает*в* него новые элементы (шапочку, бант, карман и др.).

          В области физического развития

 - Имеет начальные представления о здоровом образе жизни: о необходимости соблюдения режима, личной  гигиены, о закаливании, о полезной и вредной пище  др.

- Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами.

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп  в соответствии с указанием воспитателя.

- Может  сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке произвольным способом.

- Умеет  энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину  с места не менее чем на 40 см.

- Умеет  катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать  мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой  и левой  рукой на дальность расстояния не менее 5 м.

- Может  строиться в колонну, шеренгу, круг.

- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.

- Может  самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга.

- Умеет  скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых.

- Может передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом,  выполнять повороты на месте на лыжах.

- Умеет  кататься на трехколесном велосипеде.

- Может погружаться в воду.

**Средняя группа**

В игре

- В самостоятельной игре активно создает игровую обстановку в соответствии со своим замыслом.

- Развертывает разные сюжеты игры, использует смену ролей (меняет и обозначает роли по ходу игры, использует совмещенные роли), если необходимо ввести новых персонажей.

- Может включить в игру двух-трех сверстников, предложив всем подходящие по смыслу роли; активно вносит предложения по развертыванию сюжетных событий, увлекает за собой сверстников

            - Охотно включается в игру со взрослым, может инициировать ее.

- В процессе игры принимает предложения взрослого, может быть инициатором введения новых персонажей и соответствующей смены ролей.

- Может переходить в игре от одной роли к другой, обозначая для партнера ее смену, реагирует в ролевом диалоге и игровых действиях на меняющиеся роли взрослого, может предложить изменять игровые действия или сюжетные события. Вводить новые игровые персонажи.

 В области социально-коммуникативного развития

-Ребенок испытывает чувства принадлежности к другим детям, своей семье, проявляющиеся позитивными переживания в процессе коллективной деятельности с другими детьми и взрослыми. Знает и может рассказать о членах своей семьи, о профессиях, об отличиях мужчин и женщин, знает в каком городе и в какой стране он живет.

- Ребенок умеет определять свое настроение, а также замечает настроение других детей (радостное-грустное-сердитое). Может назвать одну-две ситуации, в которых испытывает то или иное чувство.

- Знает  правила поведения в различных ситуациях, часто (но не всегда) применяет правила,  замечает нарушение правила другими детьми, сообщает об этих нарушениях взрослому.

- Принимает участие в обсуждении конфликтов, происходящих в группе, может назвать чувства детей, причину их поступков.

            - Различает много разнообразных ситуаций пребывания в ДОУ, в том числе и ситуаций опасности.

- Самостоятельно выполняют освоенные правила поведения по отношению к себе, другим людям, окружающим предметам, позволяющие предотвратить возникновение известных опасных ситуаций.

- Заметив возникшую опасность, знает, как указать на нее взрослому.

- Владеет навыками самообслуживания, применяет их по указанию и напоминанию взрослого.

- Различает труд и игру. Может выполнить трудовые действия и операции в знакомых видах труда по указанию взрослого или по примеру сверстников («Можно я тоже буду», «Можно я помогу»). Охотно включается в совместный труд с взрослыми.

 В области познавательного развития

- Владеет соотнесением эталонов формы, цвета и величины со свойствами реальных предметов: быстро и безошибочно может найти предмет сложной формы и  неоднородного цвета по описанию, вычленяя его среди других.

- Знаком с пространственными предлогами и наречиями, ориентируется в пространстве с помощью предлогов и наречий (за - перед, далеко - близко, над - под, у, около,  назад – вперед, между), исходя из собственной пространственной позиции.

-Знаком  с пространственными отношениями: может ориентироваться  в реальном пространстве (помещениях группы), находя  обозначенные на плане предметы и объекты (или находят  на плане обозначение реальных объектов).

- Владеет действиями оперирования количествами: отбирает заданное количество предметов из  большего при помощи фишек,

-  Может применить действием опосредованного сравнения предметов по величине

 В области речевого развития

- Ребенок владеет способом деления слова на части (слоги), использует заместители для обозначения количества слогов, может подобрать слова на заданные слоговые структуры.

- Может назвать слова на заданный звук.

- Ребенок может управлять своими пальцами рук: выполняет движения обеими пальцами синхронно  и образно, запускает маленький волчок на гладкой поверхности.

В области художественно-эстетического развития

- Конструирует из бумажных элементов декоративные узоры с опорой на графический образец - схему, плоскостные изображения объектов и объемные поделки из бумаги и корнеплодов - без  опоры на схему.

- Детализирует разнообразные динамичные изображения на фоновой композиции.

 В области физического развития

 - Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила.

 - Умеет  ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.

- Умеет сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.

- Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы  и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками.

- Умеет принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.

- Умеет строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на мес­те и переступанием.

- Может  самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее.

- Умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке.

- Умеет  ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на  месте переступанием.

- Умеет  кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

- Умеет придумывать варианты подвижных игр.

  Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения .Особенно важен показ упражнения : дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

**Старшая группа**

В игре

- В сюжетной игре свободно владеет ролью, реализующими ее предметными действиями, активно пользуется ролевой и комментирующей (поясняющей) речью; умеет использовать смену роли, совмещение ролей как средство развертывания интересного сюжета.

- Часто является инициатором игры со сверстниками, может увлечь своим замыслом и организовать 2-3 детей, предложив всем подходящие по смыслу роли.

- Активно создает предметную игровую обстановку под свой замысел или изменяет ее по ходу игры.

 - В игре с правилами понимает, что выигрыш - это не успех всех, а дисбаланс конечных результатов в пользу одного; обнаруживает стремление к выигрышу

В области социально-коммуникативного  развития

- Контролирует действия партнеров в соответствии с правилами; чувствителен к нарушениям, оказывает им сопротивление (порицание, апелляция к правилам, угроза выйти из игры), сам подчиняется требованиям сверстников.

- Достаточно свободно вербализует при необходимости правила игры, критерии выигрыша.

- В ситуации с незнакомым игровым материалом может предложить новые правила (по аналогии со знакомыми играми); при поддержке взрослого делает это с увлечением.

- Активно пользуется жребием-считалкой и использует результаты жребия при распределении функций в игра.

-  Ребенок эмоционально отзывчив к чувствам других детей и взрослых, умеет выражать свои чувства словами при общении с другими, а также передавать свое состояние с помощью средств художественной выразительности. Умеет сопереживать, сочувствовать героям прочитанных произведений, а также другим детям в группе при возникновении конфликтных ситуаций.

             - Владеет способами компромиссного взаимодействия с другими детьми и взрослыми, старается следовать правилам коммуникации, принятым в группе, знает их. Для ребенка имеет значение совместное взаимодействие с другими детьми. Ради него он готов договариваться, идти на компромисс, если нужно - уступать. Может свободно обращаться к воспитателю с вопросами или просьбами, если у него есть в этом потребность.

- Называет правила поведения, которые  следует выполнять для предотвращения ситуаций, содержащих опасность,   объясняют причины выбора этих правил.

*-*Следуют правилам безопасного поведения в повседневной жизни: в спортивных и других играх, в ходе занятий физкультурой, художественным творчеством, в транспорте, при общении с животными, при передвижении по городу, в лесу и т.д.

*-*Обращаетс*я*к взрослому за  помощью в случае возникновения опасных ситуаций,   *объясняют*ему, что произошло.

- Понимает и различает специфику труда как деятельности, выделяет сходство и различие труда от других видов деятельности.

- Умеет мотивировать цель своей работы («Чтобы было чисто», «Надо помогать взрослым», «Потому что все трудятся» и т.п.).

- Может самостоятельно подготовить место для своей работы, найти необходимое оборудование, предметы труда; приводить его в порядок в конце работы, владеет культурой деятельности.

- Может объективно оценить свою работу и ее результат с позиций общественной значимости.

- Огорчается, если результат неудачен и может получить отрицательную оценку.

 В области познавательного развития

- Опирается на эталонные представления в самостоятельной деятельности: самостоятельно использует представления о сенсорных эталонах формы, цвета, величины и их разновидностях в изобразительной, конструктивной, игровой деятельностях.

- Может ориентироваться в реальном пространстве (помещении, участке для прогулок), находя обозначенные на плане объекты и предметы (или находят на плане реальные объекты).

- Ориентируется в пространстве с помощью предлогов и наречий (за - перед, далеко - близко, над - под, у, около,  назад – вперед), исходя из собственной пространственной позиции.

- Производит количественное сравнение множеств предметов с помощью  различных средств: моделей из фишек, на счетах, графического изображения попарно расположенных значков, пересчета.

- Владеет способами классификации предметов: может устанавливать родо-видовые отношения межу понятиями, подбирая родовое понятие к группе видовых и наоборот, может подобрать два-три видовых понятия к родовому.

- Может использовать представления о сериационных отношениях предметов для определения степени выраженности общего для всех признака.

В области речевого развития

-Владеет элементарными графическими умениями какпредпосылками технической стороны письма: может обвести контура предмета,  выполнить  разные виды штриховки внутри контура предмета, произвольно управляет кистями и пальцами рук.

- Понимает во время чтения сказок и активно использует в речи эпитеты, антонимы, другие литературные средства для пересказа. Передает свое отношение к персонажам сказки в рисунках, аппликации с помощью цвета, размера и формы.

- Может выделить характерные для персонажа признаки (внешние и внутренние), обозначить их значками-заместителями,  построить пространственную композицию (модель) в соответствии с событиями сказки, изменяя ее по ходу сюжета; может исполнить определенную роль словами, действиями в процессе чтения воспитателем сказки.

 В области художественно-эстетического развития

-  Участвует в конструировании   нескольких взаимосвязанных многопредметных композиций (4-5) по сюжету знакомой сказки, используя готовую графическую модель.

- Конструирует из самостоятельно вырезанных бумажных деталей динамичные  изображения животных и людей, преобразует их.

*-*Создает объемные поделки из бумаги

В области физического развития

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку,  направление и темп.

- Умеет  выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель  из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, метать предметы правой  и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Умеет  прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, длину с места на расстояние не менее 80-100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо,  выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Может самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках.

- Умеет  скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

- Умеет ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

- Может самостоятельно сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозить.

- Умеет  кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

- Умеет  плавать произвольно.

- Организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в

различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.Новые движения рук.ног, дыхания и их согласование сначала выполняется совместно, а затем выполняются самостоятельно.

**Подготовительная к школе группа**

**В игре**

- Легко находит смысловое место в игре сверстников, подхватывает и развивает их замыслы, подключается к их форме игры.

- Часто бывает инициатором игры с 3-4 сверстниками, умеет внятно изложить им свой замысел, предложить всем подходящие роли.

            - Владеет большим арсеналом *игр с правилами* разного типа: на удачу, на ловкость, на умственную компетенцию. Легко вербализует критерии выигрыша, в новой игре устанавливает их по аналогии со знакомыми играми. Стремится к выигрышу, но умеет контролировать свои эмоции при выигрыше и проигрыше. Контролирует свои действия и действия партнеров, чувствителен к нарушениям правил, порицает на­рушителей, апеллируя к правилам игры, к договору. Легко организует сверстников для игры, инициирует договор о вари­анте правил перед началом игры. Часто использует разные виды жре­бия (считалка, предметный) при разрешении конфликтов.

В области социально-коммуникативного развития

            - Принимает и свободно владеет основными нормами и правилами, принятыми в детском саду. Может самостоятельно следить за собственным выполнением правил. Умеет гибко применять правила в различные моменты общения, выражая их в формах, подходящих для ситуации.

- Позитивно настроен на общение с другими людьми. Может свободно обращаться к другим детям и взрослым, если у него есть такая потребность. Умеет говорить о своих чувствах и понимать чувства другого человека.  Стремится к совместному взаимодействию с другими (играм и занятиям), и ради сохранения этого взаимодействия может пойти на компромисс, договариваться, уступать.

- Способен предвидеть возникновение возможных опасных ситуаций знакомых типов:  какая опасность может возникнуть, кому и чем угрожать, по какой причине, как ее предотвратить; знает, что и как предпринять, если опасность все же возникла.  При необходимости *может воспользоваться телефоном*, вызвать экстренные службы.

- Знает, как подготовить рабочее место и умеет обращаться с материалами и оборудованием для соответствующей работы (владеет культурой деятельности).

-Способен дать развернутую оценку проделанной работе и достаточно объективно оценить качество результата.

 В области познавательного развития

            - Использует представления о сенсорных эталонах и их разновидностях в различных деятельностях: изобразительной, конструктивной, игровой, может проанализировать предмет сложной формы и воссоздать ее из частей.

- Использует  систему координат в играх «морской бой»,  шашки и при работе с картой.

            - Умеет самостоятельно разрабатывать собственный замысел конструкции и конструировать по замыслу.

            - Владеет представлениями о закономерностях образования чисел числового ряда:  выполняет различные задания в соответствии с результатом установления в уме отношений межу числами числового ряда от 0 до 10, может  назвать состав любого числа до десяти из двух меньших, владеет представлениями о временах  года,  месяцах, днях недели, последовательностью их  изменения.

- Имеет представления (в том числе в форме заместителей и моделей) о растениях и животных, обитающих в различных природных зонах Земли (Крайнем Севере, тайге,  степи (саванне), пустыне, джунглях), о характерных особенностях природных зон Земли, о взаимосвязи растений и животных  с условиями жизни.

В области речевого развития

- Читает по слогам плавно или слитно.

- Самостоятельно находит и обводит нужную конфигурацию буквы,  находит общий элемент в буквах и обводит его.

- Может найти и обвести  нужную конфигурацию буквы,  сожжет составить  печатные буквы из заданных элементов.

- Может пересказать литературное произведение с опорой на смысл и логику происходящих в нем событий, выразить свое эмоциональное отношение к литературным героям.

 В области художественно-эстетического развития

- Конструирует выразительные изображения, передающие характерные движения людей, животных в конкретной ситуации (например, играющих в футбол или выступающих на арене цирка) и особенности растительного мира, природных явлений конкретной экологической системы;

В области физического развития

-  Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена,  прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.).

- У ребенка  есть интерес и желание заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила поведения, связанные с гигиеной, режимом, закаливанием и др.

- Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.

- Умеет бегать наперегонки, с пре­одолением препятствий.

- Умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии.

- Умеет сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Умеет бросать мяч вверх, о  землю и ловить  его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями; бросать двумя руками набивной мяч (вес – до 1 кг); отбивать мяч  о землю двумя руками, продвигаясь бегом; метать  мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой; метать в  вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.

- Умеет ползать по-пластунски; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком; лазать по гимнастической стенке чередующимся способом; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет; лазать  по веревочной лестни­це.

- Может прыгать вверх из глубокого приседа; прыгать   в длину с места, в высоту (30- 40 см) с прямого разбега; в длину с разбега; прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

- Умеет быстро перестраиваться на месте и во время дви­жения, равняться в колонне, шеренге, по кругу.

- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

- Участвует  в плясках, хороводах.

- Может самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках.

- Может скользить по ледяным дорожкам самостоятельно; скользить с невысокой горки.

- Умеет передвигаться на лыжах  переменным скользящим шагом.

- Умеет кататься на двухколесном велоси­педе, самокате.

- Умеет самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять  равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на   льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.

- Плавает произвольно.

- Умеет выполнять элементы спортивных игр.

- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр

- Следит за правильной осанкой.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

1.9 **Годовые задачи по разделу «Физическая развитие»**

2 младшая группа

• Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений. • Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением. Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места. Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек. • Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии. • Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх. • Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. • Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании. • Продолжать учить ловить мяч двумя руками. • Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Средняя группа

• Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. • Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезать, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. • Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. • Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.

• Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди ). • Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. • Развивать физические качества: быстроту, выносливость. • Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. • Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Старшая группа

• Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. • Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. • Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. • Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп. • Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие. • Учить ориентироваться в пространстве. • Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. • Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, моральноволевые качества: выдержку, настойчивость. • Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования. • Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность. • Поддерживать интерес к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

Подготовительная группа

 Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.  Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.  Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.  Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.  Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.  Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.  Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.  Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.  Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.  Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.  Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.  Научить следить за состоянием спортинвентаря, спортивной формой.

**2.Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая развитие»**

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста Оценка физических качеств Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Скоростно-силовые качества Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое

ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2— 3 броска; фиксируется лучший результат. Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость- это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования. Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается потри попытки, засчитывается лучший результат. **Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1. УПКС-2, УПКС-3.** После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

*УПКС-1 И.п. - О.с. 1- левая рука к плечу; 2 — правая рука к плечу; 3 - левая рука вверх; 4 - правая рука вверх; 5 - левая рука к плечу; 6 - правая рука к плечу; 7 — левая рука вниз; 8-И.п.*

*УПКС-2 И.п. - О.с. 1 - правая рука вперед, левая рука в сторону; 2 - правая рука вверх, левая рука вперед; 3 — правая рука в сторону, левая рука вверх; 4-И.п.*

*УПКС-3 Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора. И.п. - О.с. 1 - руки в стороны; 2 - вращение правой рукой на 360°; 3 - правая рука вниз; 4 - И.п. При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.*

Выносливость **-** это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Возрастно-половые показатели**

Развития гибкости у детей дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Пол | Наклон ниже уровня скамейки, см |
| 4 года |  |
| Мальчики | 3-7 |
| Девочки | 2-6 |
| 5 лет |  |
| Мальчики | 2-7 |
| Девочки | 4-8 |
| 6 лет |  |
| Мальчики | 3-6 |
| Девочки | 4-8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Бег 30 м, с | Бег на 10 м, с | | Метание набивного мяча, см | | Метание мешочка с песком вдаль, см | | Прыжок в длину с места, см | Прыжок в высоту с места, см | Стат рав-ие,  с | | Сила кисти рук, кг | |
|  |  |  | |  | | пр | лев |  |  |  | | Пр. рука | Лев.рука |
| Мальчики 4г | 10.5- 8.8 | 3.3- 2.4 | | 117- 185 | | 2.5- 4.1 | 2.0- 3.4 | 60- 90 | 14- 18 | 3.3- 5.1 | | 3.9- 7.5 | 3.5- 7.1 |
| Девочки  4г | 10.7- 8.7 | 3.4- 2.6 | | 97- 178 | | 2.4- 3.4 | - 1.8- 2.8 | 55- 93 | 12- 15 | 5.2- 8.1 | | 3.1 – 6.0 | 3.2- 5.6 |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики 5л | 9.2- 7.9 | 2.5 - 2.1 | 187 – 270 | | 3.9- 5.7 | | 2.4- 4.2 | 100 - 110 | 20- 26 | 7.0- 11.8 | | 6 - - 9 | 6-8 |
| Девочки 5л | 9.8- 8.3 | 2.7- 2.2 | 138 - 221 | | 3.0- 4.4 | | 2.5- 3.5 | 95- 104 | 20- 35 | 9.4- 14.2 | | 6-8 | 5-7 |
| Мальчики 6л | 7.8- 7.0 | 2.2-  2.0 | 450-570 | | 6.7- 7.5 | | 5.8- 6.0 | 116- 123 | 22- 25 | 40-60 | | 11 | 10.5 |
| Девочки 6л | 7.8- 7.5 | 2.4-  2.2 | 97-178 | | 4.0- 4.6 | | 4.0- 4.4 | 111 – 123 | 21-24 | | 21 – 24 | 10 | 9 |

Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблются у детей в больших пределах, поэтому в таблице они не приводятся.

**Оценка освоения основных движений**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

• «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

• «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

• «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

• «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

• «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол. Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их. Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег Младший возраст. *Бег на скорость*. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры. Средний возраст. *Бег на скорость*. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. *Медленный бег*. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноге небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. *Бег на скорость*. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (подуглом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Медленный бег*. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений. Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки**.** Прыжки в длину с места Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. I. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание) Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

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

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

Методика обследования прыжков. В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д. Высота увеличивается постепенно (на5см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см). Метание Метание вдаль Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета). Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия. Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх,

спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

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

Метание в вертикальную цель Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель:

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

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

Лазаньепо гимнастической стенке Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений. Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми. Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у

детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности. Описание отдельных диагностических методик приводится авторами научно-методического пособия «Мониторинг в детском саду» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулехт и др.

**2.1.** **Интегративное качество «Овладение необходимыми умениями и навыками» Образовательная область «Физическая развитие»**

3-4 года

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. 4-5 лет Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. 5-6 лет

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп. Умеет лазать но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменение темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну но трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Ребенок подготовительной к школе группы 6-7 лет Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**2.2.** **Содержание образовательной области “Физическая развитие”** интегрируется со следующими образовательными областями.

“Здоровье” Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. “

Познание” Развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

“Музыка” Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

“Социализация” Приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных ценностных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

“Коммуникация” Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования. Игровое общение.

“Труд” Накопление опыта двигательной активности.

**2.3. Содержание образовательной области “Здоровье” интегрируется со следующими образовательными областями. “Физическая развитие”** Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

“Познание” Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. “Социализация” Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. “Безопасность” Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.

“Коммуникация” Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.

**2.4.Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре в ДОУ**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям). Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно. Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

**2.5**..**ПЛАН СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ УЗКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Муз. руководитель | Психолог, |
| Октябрь | Использование на музыкальных занятиях построений и перестроений. | интегрированные занятия с психологом- « Моя семья», « я здоровым быть хочу» |
| Ноябрь | Помощь в проведении зимнего спортивного праздника | интегрированные занятия с психологом к недели здоровья |
| Февраль | Использование музыки на физкультурных занятиях, разработка и подбор музыкального сопровождения к празднику «Белый месяц» | Помощь в проведении «Малых Олимпийских игр», дня Защитников Отечества |
| Март | Помощь в проведении «Дня мам»,  Подготовка в проведении «Масленицы» | Поиск новых форм совместной работы |
| Апрель | Поиск новых форм совместной работы | Сопровождение психолога на занятиях по диагностики с детьми ОВЗ |
| Май | Подготовка и проведения праздника «День победы» | подготовка к летне-оздоровительной работе |
| Июнь | Совместное проведение праздника « День Защиты Детей»,музыкальное сопровождение в соревнованиях « Веселые старты» |  |

**Приложение**

Комплекс утренней гимнастики. ОРУ

Для детей 3-4 лет. Сентябрь. Комплекс № 1. Без предмета

1 Игра «Идите ко мне» - ходьба группой в одном направлении. Легкий бег врассыпную – полетели как воробышки Построение в круг с помощью воспитатея 2 мин.

2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов «Где же ваши руки» Дети вытягивают руки вперед и говорят: «Вот наши руки». 5 раз

3 И.п. Стать прямо ноги слегка расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «Спрятали ножки» - дети приседают, руками обхватывают ноги. После слов : «Где ваши ноги» - дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят «Вот наши ноги» 5 раз

4 И.п. И.п. Стать прямо ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах 6 раз

5 Легкий бег на носочках. Ходьба стайкой за воспитателем вокруг зала. 2 мин.

Сентябрь. Комплекс № 2.

1 Ходьба стайкой в одном направлении, за воспитателем Легкий бег врассыпную – «Птички летят» Построение в круг с помощью воспитателя 2 мин.

2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чик – чирик» 6 раз

3 И.п. Сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. 6 раз

4 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Птицы клюют» . Наклониться вперед- вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клюю, клюю», вернуться в исходное положение 5-6 раз

5 И.п. Наклониться вперед- вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клю- клю», вернуться в исходное положение 5 - 6 раз

6 И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. «Птички прыгают» - прыгать легко на двух ногах .Птички летают – бегать в свободном направлении. Ходьба стайкой за воспитателем. 2 мин.

Октябрь Комплекс № 3.

1 Построение врассыпную. Ходьба и бег стайкой. Построение в круг 2 мин. «Веселые руки» И.п.Ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять ладони вперед, повертеть ладонями, опустить.

2 «Веселые ноги» И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков. Выпрямиться. 5 раз

3 «Веселые ноги» И.п.сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед. 6 раз 4 «Барабанчики» И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Стучать стопами по полу 6 раз

5 Бег стайкой за воспитателем, ходьба стайкой Октябрь Комплекс №

4. С флажками № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по зрительным ориентирам. Ходьба на носках. Бег в колонне друг за другом. Ходьба, дети берут флажки. 2 мин.

2 « Переложи флажок»И.п.Ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить руки вниз. 6 раз

3 «Постучи флажком» И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки с флажком перед собой. Наклониться вперед. Постучать флажками по носочкам, сказать тук – тук, выпрямиться 6 раз

4 «Положи флажок»И.п.Ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться. Присесть, взять флажок, выпрямиться . 3 раза

5 «Прыжки с флажком» Прыгать на двух ногах, махая флажком , вверх, вниз. 6 Ходьба с флажком.

Ноябрь Комплекс № 5.

1 Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место, по сигналу. Ходьба по кругу, остановиться и повернуться лицом в круг 2 мин.

2 «Погремушки» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Руки сжать в кулаки, поднятие их вверх 6 раз

3 «Барабан» И.п.Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать указательным пальцем по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. 6 раз

4 «Дудочка» И.п.ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту и сказать «ду-ду – ду». Встать на полную ступню, опустить руки 5 раз

5 Перестроение из круга, ходьба друг за другом. Бег друг за другом. «Потягушечки» - упражнение на восстановление дыхания. 6раз

Ноябрь Комплекс №6. 1 Построение и ходьба друг за другом с остановками на сигнал «Стоп». Бег друг за другом. Дать каждому ребенку по 2 погремушки 2 мин.

2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Качание рук вперед- назад 6 раз

3 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. На слова воспитателя: «Покажите погремушки» - дети вытягивают руки вперед – в стороны, говорят: «Вот». На слова воспитателя ! Спрячем погремушки» - прячут погремушки за спину» 6 раз

4 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать «Тук-тук», выпрямиться 6 раз

5 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, трясти погремушками. 5 - 6 раз 6 Легкий бег. Упражнение на восстановление дыхания. 1 мин.

Декабрь Комплекс №7.

1. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне, держась за веревочку. Бег в колонне, держась за веревочку. 2 мин.

2. «Погреем руки» И.п. Ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп», опустить вниз. 6 раз

3. «Погреем ноги» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «Хлоп», выпрямиться. 6 раз

4. «Снежки» И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклонится вперед-вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. 5 раз

5. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении Упражнение «Потягушки» на восстановление дыхания. 1,5 мин.

Декабрь Комплекс №8 1. Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне. Бег в колонне со сменой направления «За красным и синим флажком».Ходьба, дети берут мячи. 2 мин.

2. «Подними мяч» И.п. – Ноги слегка расставить, мяч в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить. 5 раз

3. «Положи мяч» И.п. Сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. 6 раз

4. «Приседания» И.п. Ноги слегка расставлены, Руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч. По 3 раза

5. «Зайчики». Прыжки на двух ногах вокруг мяча 2 раза по 6 прыжков

6. Перестроение из круга, положить мячи в корзину, Ходьба, легкий бег на носочках

Январь Комплекс №9 Без предметов

1. «Едем на автобусе» Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом топающим шагом. Бег в колонне. Ходьба, построение в круг. 2 мин.

2. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качании е рук вперед-назад 6 раз

3. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища вправо - влево По 3 раза

4. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки на поясе.. Присесть, руки вперед, сказать «Бух», встать 5 раз

5. И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу, скользя ступнями по полу, вернуться в и.п. 6 раз

6. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении. 1, 5 мин

Февраль Комплекс №10 С лентами

1. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение из колонны в колонну по два. Ходьба на носках, подними колени «По глубокому снегу». Бег в колонне по два со сменой направления. Дети берут ленточки и перестраиваются в круг. 2 мин.

2. «Салют» И.п. Ноги чуть расставлены, руки внизу. 1- руки поднять вверх, вдох, помахать. 2-опустить, выдох 6 раз

3. «Покажем соседу» И.п. сидя на пятках, ленты в согнутых руках с боков. По 3 раза Поворот право (влево) помахать и выпрямиться.

4. «Ладушки». И.п. Лежа на спине, руки в стороны. 1- поворот туловища вправо, левой ладонью коснуться правой руки 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону. 5 раз

5. «Прыжки» на двух ногах, ленты через стороны вверх – вниз. 8 прыжков по 3 раза

6. Ходьба друг за другом. 1, 5 мин

Февраль Комплекс №11 Без предметов

1. Построение в колонну. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба парами на носках. Бег парами. Ходьба, выполняя дыхательные упражнения. Перестроение в круг. 2 мин.

2. «Взмахи» И.п. Ноги чуть расставлены, руки внизу. Взмах рук вперед - назад. (приучать к большой амплитуде). 6 раз

3. «Не ошибись». И.п. Лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. Дыхание произвольное. По 3 раза

4. «Самолеты» И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны вправо - влево По 3 раза

5. «Подпрыгивание» И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивать на 2 –х ногах в чередовании с ходьбой. По 8 прыжков 2 раза

6. Ходьба врассыпную «Каждый по своей дорожке». 1, 5 мин

Март Комплекс №12 Без предметов 1. Построение в колонну ходьба друг за другом. «Медведи» - ходьба на внешних сводах стопы. Бег врассыпную. Ходьба друг за другом «Найди свое место» Перестроение в круг. 2 мин.

2. «Погреем руки на солнышке» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и.п. 6 раз

3. «Ладони к пяткам» И.п Сидя, руки в упоре сзади Наклон вперед, ладони на пол, у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. 5 раз

4. «Топаем и хлопаем» И.п Сидя, руки в упоре сзади, голову приподнять. Согнув ноги потопать, выпрямить - похлопать в ладоши. По 3 раза

5. «Кошка выгибает спину» И.п. Стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, выгнуть спину дугой «Ш-Ш-Ш», вернуться в и.п. 5 раз

6. «Зайчик» И.п. Ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. Подпрыгивания и ходьба на месте. По 10 прыжков 2 раза

Март Комплекс №13 Со шнурочками № упр.

1. Ходьба друг за другом. Ходьба приставным шагом. Бег «змейкой». Ходьба, дети берут по шнурочку. Построение в круг. 2 мин.

2. «Подними шнур» И.п. Ноги на ширине плеч. Держать шнур за концы внизу. Поднять шнур вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. 6 раз

3. «Посмотри в сторону». И.п. Сидя, ноги скрестить, веревка на плечах, за головой. Поворот туловища вправо (влево) По 3 раза

4. «Положи веревочку» И.п. Ноги на ширине плеч, руки с веревочкой вверху.наклониться, положить веревочку. Выпрямиться, руки на пояс, То же взять веревочку. 4 раза

5. «Ручки, ножки вверх» И.п. Лежа на спине, руки со шнуром вверху над головой. Поднять руки ноги вверх перед собой, зацепиться ногами за шнур, вернуться в и.п. 5 раз

6. «Перепрыгивания» И.п. Веревочка на полу. Перепрыгивания через шнур.

По 8 прыжков

7 Ходьба друг за другом 1 мин.

Апрель Комплекс №14 Без предметов 1. Построение в шеренгу, ходьба приставным шагом. Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен. -«Цирковые лошадки» Бег в колонне друг за другом по сигналу – остановка. 2 мин.

2. «Птички» И.п. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. 6 раз

3. «Часы бьют» И.п. Ноги расставить широко, руки на поясе.. наклон вперед - вниз, сказать «Бум» вернуться в и.п. 3 раза

4. «Колобки» И.п. Лежа на спине, руками взять себя за подколенные ямки. Раскачивание туловищем вперед – назад. По 5 раскачиваний 2 раза

5. «Подпрыгивание» в чередовании с ходьбой 3 раза 6. Ходьба друг за другом 1, 5 мин

Апрель Комплекс №15 На стульчиках

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1. Ходьба обычная в колонне друг за другом.. Ходьба на носках. Бег змейкой между стульями. 2 мин. 2. «Хлопушки» И.п. сидя на стульчике, ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп»., опустить. 6 раз

3. «Кто там» И.п. Сидя на стуле, лицом к спинке, держась за спинку руками. Наклонить туловище вправо (влево), Верн.в и.п. По 3 раза

4. «Ножки на стульчик» И.п. Лежа на спине, на полу, пятки на сиденье стула. Убрать ноги в стороны, положить на пол, Верн.в и.п. 5 раз

5. «Воробушки» Прыжки с продвижением вперед, руки свободно

6. Ходьба друг за другом 1, 5 мин

Май Комплекс №16 Без предметов № упр. 1. Перестроение в шеренгу, колонну. Ходьба обычная по залу друг за другом с выполнением заданий для рук. Бег со сменой направления. Ходьба, построение в круг. 2 мин.

2. «Подросли! И.п. Ноги чуть расставлены. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть вверх на руки.. вернуться в и.п. 6 раз

3. «Руки в стороны». И.П. сидя ноги скрестить, руки в упоре сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну руку (другую), вернуться в и.п. 6 раз

4. «Цветочек» И.п. присед, руками обнять себя. Медленно подняться, потянуться, вытянуть руки вверх (расцвел цветок», Верн.в и.п. 5 раз

5. «Жуки проснулись» И.п.лежа на спине. Дети хаотично машут руками и ногами. 3 раза

6. «Помашем и попрыгаем» И.п. Руки в стороны, дети прыгают на двух ногах и машут руками. 1, 5 мин

7 Ходьба друг за другом

Май Комплекс №17 С кубикам

1. Построение друг за другом. Ходьба по кругу со сменой ведущего. Бег в разных направлениях по сигналу. Построение в круг. 2 мин.

2. «Постучи» И.п. Ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. Поднять руки через стороны вверх, постучать кубиками, сказать «Тук – тук – тук», Верн.в и.п. 6 раз

3. «Маятник!» И.п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. Повороты туловища вправо (влево) По 3 раза

4. «Потянись» И.п. сидя, ноги врозь, руки с кубиками опущены. Наклониться вперед, положить кубики, выпрямиться. Наклониться, взять кубики. По 3 раза 5. «Прыжки» И.П. ноги вместе, руки на поясе. Кубики на полу. Перепрыгивание через кубики 10 -15 раз

6. Ходьба друг за другом, кубики убрать на место. 1, 5 мин

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНСТИКИ Для детей 5 - 6 лет.

И.п. - исходное положение Основная стойка для детей 5-6 лет - стоя пятки вместе, носки врозь.

Комплекс № 1. Без предмета № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному. 2 мин.

2 И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. 6 раз

3 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны 4 - в исходное положение. 6 раз

4 И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 присесть руки вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение. 5-6 раз

5 И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. 5 - 6 раз

6 И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. 6 - 7 раз

7 И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 - 8 (или под музыкальное сопровождение).

8 Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2. С гимнастической

1 Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот .кто не успел взять предмет, считается проигравшим. 2 раза

2 И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение 6 раз

3 И. п. - основная стойка, палка на груди 1 - присесть, палку вынести вперед; 5 - 6 раз 2 - вернуться в исходное положение.

4 И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение. 6 раз

5 И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение. 3 раза

6 И. п. - лежа на животе. Палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение. 5 - 6 раз

7 И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 2 - 3 раза. 8 Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Комплекс № 3. С обручем № упр. 1 Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

2 И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 4-5 раз

3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение. 3 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение. 6 раз

4 И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение. 5-6 раз

5 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться обруч вверх; 4 - исходное положение. 5-6 раз

6 И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.. 2-3 раза

7 Игра «Автомобиль»

Комплекс № 4. С кубиком № упр. 1 Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя - руки в сторону, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

2 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение 6-7 раз

3 И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз). 4 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке 6-7 раз

5 И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

Комплекс № 5. С мячом № упр. 1 Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

2 И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение 6-8 раз

3 И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 5-6 раз

4 - исходное положение 4 И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

5 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение . 5-6 раз

6 И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное. 7 И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой. 8 Игра «Эхо».

Комплекс № 6. С флажками № упр. 1 Ходьба в колонне по одному; перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).

2 И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - в исходное положение 6-7 раз

3 И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4 И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присед, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. 5-7 раз

5 И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 - опустить ногу, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз). 6 И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение; выполняется на счет 1-8. 2-3 раза

7 И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз). 8 Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 7. «План препятствий» № упр. 1 Ходьба по кругу в колонне по одному. 2 круга 2 По кругу расставили спортивный инвентарь, полоса препятствий: a. ходьба по гимнастической скамье; б. подлезание под дугой; в. ходьба по скакалке; г. перешагивание кубиков; д. подлезание под дугой; е. прыжки через обруч. 3 круга 3 Бег змейкой в медленном темпе. 1 минута 4 Ходьба по кругу. Восстанавливаем дыхание. 2круга

Комплекс № 8. Упражнения без предметов № упр упражнений

1 «Ушки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе смотреть вперед 1 - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать 2 - вернуться в и. п. 3 - наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать 4 - вернуться в и. п. 3 раза

2 «Наклоны-пружинки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1- поднять руки вверх 2-5 - пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать 4 раза 6 - вернуться в и. п.

3 «Струнка» И. п.: основная стойка, руки на поясе 1- подняться на носки вытянуться вверх - как струнка 2 - вернуться в и. п. 5 раз

4 «Достань до пятки» И. п.: стоя ноги шире плеч, руки опущены, висят 1 - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги 2 - вернуться в и. п. 3 - то же левой руки и ноги 4 - вернуться в и. п. по 2 раза в каждую сторону

5 «Лошадки» И. п.: основная стойка, прямые руки впереди 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 2 - вернуться в и. п. 3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 4 - вернуться в и. п. по 3 раза каждой ногой

6 «Подскоки» И. п.: ноги параллельно, руки на поясе 1-10 - подскоки на двух ногах Ходьба на месте с махами руками (марширование) 3 раза

Комплекс № 9. «Путешествие по морю океану» Вводная часть: «Идем на пристань» Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы - по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).

1 «Где корабль?» И. п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперед 1 - поворот головы вправо 2 - вернуться в и. п. 3 - поворот головы влево 4 - вернуться в и. п. 3 раза в каждую сторону

2 «Багаж» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1 - кисти рук сжать в кулаки 2 - обе руки поднять в стороны 3 - руки опустит 4 - вернуться в и. п. 4 раза

3 «Мачта» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх 3-4 - правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх 4-5 раз

4 «Вверх-вниз» И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти 1 - поднять обе ноги вверх 2 - вернуться в и. п. 4-5 раз

5 «Волны бьются о борт корабля» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой 3-4 круговое движение выпрямленной правой рукой 5 - вернуться в и. п. 4 раза

6 «Драим палубу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-3 - наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола) 4 - вернуться в и. п. 4-5 раз

Комплекс № 10. С гимнастической палкой № упр.

1 «Палку вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) - опущена вниз. 1 - прямыми руками поднять палку вверх 2 - опустить палку на плечи 3 - прямыми руками поднять палку вверх 4 - вернуться в и. п. 5 раз

2 «Наклоны вперед» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены 1 - наклон вперед, палку держать перед собой голову не опускать колени не сгибать 2 - вернуться в и. п. 5 раз

3 «Повороты» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди 1 -поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать «Вправо» 2 - вернуться в и. п. 3 - то же в левую сторону, сказать «Влево» 4 - вернуться в и. п. по 3 раза в каждую сторону

4 «Перешагивание» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать 2 - вернуться в и. п. 3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать 4 - вернуться в и. п 3 раза каждой ногой

5 «Перепрыгивание» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу 1-10 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться) Ходьба с махами руками (марширование) 3 раза

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНСТИКИ Для детей 6-7 лет.

Комплекс № 1. Без снаряда

1 «Расти, травушка» И. п. - руки к плечам. 1-2 - подтянулись на носки, руки вверх - вдох. 3-4 - опустить руки и вернуться в И.п. - выдох 3 - 5 раз

2 «Грибок» И. п. - глубокое приседание, руками обхватить колени 1-2-3 - медленно выпрямляться, руки в сторону- вдох 4 - вернуться в исходное положение - выдох 6 - 8 раз

3 «Дровосек» И. п. - ноги врозь, шире плеч, руки опущены и сцеплены в «замке» 1-2 - не расцепляя пальцев, поднять руки вверх («замахнуться топором») - вдох 3 - быстро наклониться вперед, руки вниз - выдох (произнести громко «ха»)4 - вернуться в исходное положение 6 - 8 раз

4 «Насос» И. п. - ноги врозь 1- сделать медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса) 2 - вернуться в исходное положение - вдох 3 - то же в другую сторону 4 - снова вернуться в исходное положение 4 - 5 раз

5 «Вертолет» 3 - 4 раз И. п. - ноги врозь, руки в сторону 1 - поворот налево 2 - вернуться в исходное положение 3-4 - то же направо. Дыхание свободное

6 «Хлопушка» И. п. - стоя руки в стороны. Сделать вдох 1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох 2 - принять исходное положение. То же - левой ногой

4 - 5 раз каждой ногой

Комплекс № 2. С обручем

1 И. п. - стоя прямо, обруч держим двумя руками за середину, расположив его горизонтально перед собой. Поднять его вверх; потянуться, опустить обруч через голову и туловище вниз на пол. Перешагнуть через обод назад и вернуться в исходное положение. 8 раз

2 И. п. - стоя прямо, держим обруч двумя руками за середину обода, перед собой горизонтально полу. Поднимаем его вверх и опускаем до плеч. Снова поднимаем его вверх и переводим в начальное положение перед собой. 8 раз

3 И. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держим двумя руками за середину обода над головой. Поочередно наклоняем вправо и влево. 8 раз

4 И. п. - ноги на ширине плеч, обруч держим за середину обода перед собой на вытянутых руках (горизонтально полу). Поворачиваем туловище вправо и влево. Не меняя положения обруча. 6 - 8 раз

5 И. п. - стоя прямо ноги вместе, держим обруч за верхнюю часть обода вертикально перед собой. Начинаем вращать его на 360, прыгая через него, как через скакалку. 10 - 15 прыжков

6 И. п. - стоя прямо, держим обруч вертикально перед собой за середину обода, не касаясь им пола. Руки согнуты в локтях. Выполняем приседания, касаясь концом обода пола. 8 раз

7 Выполняем 30 - 40 шагов на месте или с передвижением на полу, подбрасывая обруч перед собой и снова ловя его двумя руками за обод.

Комплекс № 3. Со скалкой

1 И. п. - стоя, руки со сложенной скакалкой опущены перед собой. Наклониться коснувшись пола; потом выпрямиться подняв руки вверх и в стороны, натягивая скакалку, вернуться в исходное положение. 6 - 8 раз

2 И. п. - стойка - руки вперед и в стороны, держим перед собой сложенную вдвое скакалку и поворачиваемся влево - вправо. 6 - 8 раз

3 И. п.- перекидываем сложенную вдвое скакалку за спину, держа ее свободно за концы на уровне плеч. Делаем повороты туловища то в одну, то в другую сторону, при повороте вытягивая руки в стороны, натягивая скакалку за спиной. 6 - 8 раз

4 И. п. - стоя свободно, держим скакалку перед собой в опущенных руках. Поднимая руки вверх и разводя их в стороны наклоняемся, одновременно отводя назад то левую, то правую ногу. 8 раз

5 И. п. - то же. Поочередно делаем выпады то правой, то левой ногой, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, натягивая скакалку. 8 раз 6 Прыжки на носках. С каждым прыжком подбрасываем вверх скакалку, связанную перед тем в узелок, и ловим ее двумя руками. 8 раз

7 Прыжки через скакалку: двумя ногами вместе, потом - на правой и на левой ноге поочередно.в течение 1 - 2 минут.

Комплекс № 4. С гимнастической палкой

1 И. п. - стоя прямо, палка в опущенных руках впереди. Поднимаем палку на грудь, потом вверх; тянемся, смотрим на палку; опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение.

2 И. п. - стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине плеч. Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; опустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение. 8 раз

3 И. п. - стоя, ноги на ширине ступни гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево. 8 раз 4 В том же положении (палка за спиной) 6 раз

5 И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палку держим в опущенных руках перед собой. Наклоняя туловище то вправо, то влево, поднимаем палку вверх за голову. 6 - 8 раз

6 И. п. - стоя боком к лежащей на полу гимнастической палке. 8 раз

\***Тест для проверки ловкости и быстроты**. 1 Подбросить мяч вверх, успеть присесть, выпрямиться и поймать мяч двумя руками. Сколько же раз ребенку удалось поймать мяч? Запомните или запишите результат. Если через каждые 4 месяца упражнение будет выходить лучше, значит, он становится более ловким и быстрым.

\*Тест для проверки силы мышц брюшного пресса. 2 В положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, медленно поднимаем прямые ноги вверх, делая при этом вдох, и на выдохе опускаем их. Сколько раз ребенку удалось выполнять упражнение? Запомните и запишите результат. Через каждые 4 месяца повторяйте тест. Чем больше раз тестируемый сможет

Комплекс № 5. Игровой (на свежем воздухе)

1 Ходьба в колонну по кругу. 1 мин. 2 Игра «Быстро по местам». Дети встают, где им нравиться, запоминают, что находится рядом. По сигналу воспитателя бегут или идут врассыпную выполняя упражнения по выбору. Через определенное время по сигналу бегут на свое место. 2 мин. 3 Чья команда дальше допрыгнет. Дети делятся на две команды, выполняют прыжки на двух ногах в длину с продвижением вперед. 2 мин. 4 Игра «Воробьи, ворона». Дети делятся на две команды: «воробьи», «вороны». Если воспитатель называет во-роны: вороны догоняют воробьев, если называет во-ро-бьи, то воробьи догоняют ворон. 5 Пальчиковая игра «Дружная семья». Это пальчик дедушка, это пальчик бабушка Это пальчик папа, это пальчик мама Это пальчик я, это вся моя семья

Комплекс № 6. Тренировочный - план препятствий № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 Ходьба в колонну по кругу. По сигналу воспитателя меняем направления движения. Ходьба спиной вперед. 2 мин.

2 Полоса препятствий: 1. подлезание под дугой; 2. прыжки в обруч на двух ногах в длину; 3. ходьба по гимнастической скамейке; 4. лазание в туннеле; 5. перенос кубов.

2 круга в одну сторону; 2 круга в другую

Комплекс № 7. На свежем воздухе в зимний период № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 Ходьба по кругу в колонну по одному. 1 мин. 2 Общеразвивающие упражнения в движении: 1) работа рук вверх, вниз поочередно; 2) руки в сторону, поочередное сгибание в локтевом суставе; 3) приставные шаги с хлопком вправо и влево. 3 мин. 3 Имитация хождения на лыжах. 4 В обратном направлении едем на коньках. 5 Махи ногами - ударяем ногой мяч (футбол) по 8 раз каждой ногой 6 Метание снежков в дерево 2 мин. 7 Оздоровительная пробежка вокруг детсада. 1 мин.

Комплекс № 8. Упражнения без предметов № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 «Сосна» И. п.: основная стойка, руки опущены. 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, подтянуться, вдох. 2 - вернуться в и. п. 5 раз

3-4 - плавно опустить руки вниз, выдох. 2 «Ветер» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох 2-3 - наклон вниз. Приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох 4 - вернуться в и. п.

4 раза

3 «Горка» И. п.: лежа на полу, руки в сторону, ноги выпрямлены. 1-2 - скользя ступнями ног на полу подтянуть их к ягодицам 3-4 - вернуться в и. п.

5 раз

4 «Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - руки в стороны, вдох 3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнять движение вперед-назад, выдох и и.п.

6 раз

5 «Качалка» И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела 1 - обхватить руками колени, голову наклонить 2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-назад 4 - вернуться в и.п.

3 раза

6 «На одной ножке» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе 1-5 - подскоки на правой ноге 6-10 - подскоки на левой ноге

3 раза

Ходьба на месте с махами рук (марширование).

Комплекс № 9. С детскими гантелями № упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений 1 «Гантели вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. 1 - поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 - вернуться в и. п. 5 раз 2 «Наклоны вперед» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать 2 - вернуться в и. п. 5 раз 3 «Повороты» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - руки в стороны, поворот вправо. Гантели не опускать, сказать: «Вправо» 2 - вернуться в и. п. 3 - то же в левую сторону, сказать «Влево» 4 - вернуться в и. п. по 3 раза в каждую сторону 4 «Маятник» И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад 4 - вернуться в и. п. То же другой ногой по 3 раза каждой ногой

5 «Вокруг» И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу 1-10 - прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование)

3 раза

Комплекс № 10. Со скалкой

1 «Высоко» И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. 1 - поднять прямые руки вперед 2 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку 3 - вернуться в и. п. 5 раз

2 «Микрофон» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2- вернуться в и. п. 3 - то же влево 4 - вернуться в и. п. по 4 раза в каждую сторону

3 «Лошадки» И. п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки ручки натянутой скакалки в согнутых руках 1-2 - руки вверх, правую ногу согнуть в колене - вверх по 4 раза каждой ногой 3-4 - вернуться в и. п. То же с другой ноги

4 «Качели» И. п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое зацепить за ступни и натянуть 1-4 - наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться 5 - вернуться в и. п., пауза 2-3 раза

5 «Приседания» И. п.: основная стойка, скакалка сложенная вдвое, в руках 1 - скакалку вверх за плечами, вдох 2 - присесть с прямой спиной, скакалку вперед выдох 3 - встать, скакалка за плечи, вдох 4 - вернуться в и.п. 6 раз в медленном темпе

6 «Через скакалку» И. п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку 2 раза по 30 прыжков