

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти**

Принята:
на педагогическом совете
МБУ детского сада № 2
«Золотая искорка»
Протокол № 1 от 31.08.2022 г._

Утверждаю:
заведующий детским садом № 2
«Золотая искорка»
У.М. Новикова
приказ № 133-ОД от 31.08.2022 г

с учетом мнения Совета родителей
МБУ детского сада № 2 «Золотая искорка»
протокол от 31.08.2022 г. № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Программа составлена:
инструктором по физической культуре
Шевченко Ю. Б.

Тольятти 2022

Содержание

1.Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	3
1.3. Задачи программы.....	3
2.Организационный раздел	4
2.1.Организация пребывания детей в физкультурном зале.....	4
2.2.Продолжительность занятия по физической культуре.....	4
3. Содержательный раздел	5
3.1.Образовательная область «Физическое развитие».....	5
3.2. Интеграция образовательных областей.....	5
3.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушения развития детей.....	6
3.4. Формы организации образовательной деятельности.....	12
3.5. Способы работы.....	13
3.6. Методы и приемы обучения.....	13
4. Содержание программы по физической культуре по возрастам	13
4.1. 1 младшая группа (2 – 3 года).....	13
4.2. 2 младшая группа (3 – 4 года).....	16
4.3. Средняя группа (4 – 5 лет).....	20
4.4. Старшая группа (5 – 6 лет).....	23
4.5. Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).....	27
5. Планируемые результаты	31
6. Оснащенность физкультурного зала.....	33
7.. Используемая литература.....	35

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБУ детского сада №2 «Золотая искорка». Программа выстраивает воспитательно-образовательный процесс на основе личностно-ориентированной модели общения в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2013г. №30384).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Обязательная часть Программы разработана с учетом основной образовательной программы «Детство мое» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. №08-249;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти;
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 «Золотая искорка» «Детство мое».
- Программа «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2 – 7 лет по программе «Детство» (под редакцией И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова, Н. Р. Кислюк.- Волгоград: учитель, 2015).

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и

духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованная физическая деятельность в детском саду и семье, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.2. Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

1.3. Задачи программы:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Организационный раздел

2.1. Организация пребывания детей в физкультурном зале

В 1-ой младшей группе физкультура проводится инструктором по физической культуре 1 раз в неделю в физкультурном зале. В остальных возрастных группах физкультура проводится 2 раза в неделю. Второе занятие в 1 младшей группе проводится воспитателем в групповом помещении. Во 2 младшей и средней группах занятие проводит воспитатель в физкультурном зале. В старшем дошкольном возрасте 1 занятие проводится воспитателем на прогулке. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

2.2. Продолжительность занятия по физической культуре:

8-10 мин. – 1-я младшая группа
15 мин. – 2-я младшая группа

- 20 мин. – средняя группа
- 20-25 мин. – старшая группа
- 30 мин. – подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ):

- 1,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 2 мин. – средняя группа,
- 3 мин. – старшая группа,
- 4 мин. – подготовительная к школе группа.

(разминка):

- 1 мин. – 1-я младшая группа,
- 1,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 2 мин. – средняя группа,
- 3 мин. – старшая группа,
- 4 мин. – подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 8 мин. – 1-я младшая группа,
- 11 мин. – 2-я младшая группа,
- 15 мин. – средняя группа,
- 17 мин. – старшая группа,
- 19 мин. – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. – 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. – старшая группа,
- 3 мин. – подготовительная к школе группа.

3. Содержательный раздел

3.1. Образовательная область «Физическое развитие»

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

3.2. Интеграция образовательных областей:

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как: «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты, в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. *Извлечение из ФГОС ДО.*

Социально – коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и взрослым; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых; формирование основ безопасности поведения. *Извлечение из ФГОС ДО.*

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; развития воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных традициях и праздниках, о планете земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира. *Извлечение из ФГОС ДО.*

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, правильной речи; развитие речевого творчества; Развитие звуковой и интонационной культуры речи. *Извлечение из ФГОС ДО.*

Художественно – эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания произведения искусства (словесного, музыкального), мира природы; становления эстетического отношения к окружающему миру; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей. *Извлечение из ФГОС ДО.*

3.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Характеристика детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития представляет собой общую психическую незрелость, низкую познавательную активность, которая проявляется неравномерно во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей ЗПР. Многие дети испытывают трудности в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость перцептивных операций, сенсорный опыт долго не закрепляется и не обобщается в слове.

Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов детской деятельности. Особые трудности дети испытывают при овладении представлениями о величине, не выделяют и не обозначают отдельные параметры величины (длина, ширина, высота, толщина). Затруднён процесс анализирующего восприятия: дети не умеют выделить основные структурные элементы предмета, их пространственное соотношение, мелкие детали. Дети с ЗПР испытывают трудности ориентировки во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

У всех детей с ЗПР наблюдаются и недостатки памяти, причём они касаются всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Значительное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии их мыслительной деятельности.

Отличается от нормы и речь детей с ЗПР. Практически у всех детей с ЗПР имеются те или иные речевые нарушения, страдает звукопроизношение, фонематический слух, нарушен грамматический строй. Особенно страдает связная речь, построение связного высказывания, нарушена смысловая сторона речи.

Отмечаются типичные для детей с ЗПР особенности в эмоциональном развитии: неустойчивость эмоционально-волевой сферы, что проявляется в невозможности на длительное время сконцентрироваться на целенаправленной деятельности; проявление негативных характеристик кризисного развития, трудности в установлении коммуникативных контактов; появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность, склонны к аффективным действиям.

Общая характеристика детей со вторым уровнем речевого развития (ОНР II ур.)

Активный словарь детей расширяется не только за счет существительных и глаголов, но и за счет использования некоторых прилагательных (преимущественно качественных) и наречий. В результате коррекционной логопедической работы дети начинают употреблять личные местоимения, изредка предлоги и союзы в элементарных значениях.

Пояснение слова иногда сопровождается жестом (слово *чулок* — нога и жест надевания чулка, *режет хлеб* — хлеб, ножик и жест резания). Нередко нужное слово заменяется названием сходного предмета с добавлением частицы *не* (*помидор* — *яблоко не*).

В речи детей встречаются отдельные формы словоизменения, наблюдаются попытки изменять слова по родам, числам и падежам, глаголы — по временам, но часто эти попытки оказываются неудачными.

Существительные употребляются в основном в именительном падеже, глаголы — в инфинитиве или в форме 3-го лица единственного и множественного числа настоящего времени. При этом глаголы могут не согласовываться с существительными в числе и роде.

Употребление существительных в косвенных падежах носит случайный характер. Фраза, как правило, бывает аграмматичной (*играет с мячику*). Также аграмматично изменение имен существительных по числам (*две уши*). Форму прошедшего времени глагола дети нередко заменяют формой настоящего времени и наоборот (например, *Витя елку иду*).

В речи детей встречаются взаимозамены единственного и множественного числа глаголов (*кончилась чашки*), смешение глаголов прошедшего времени мужского и женского рода (например, *мама купил*).

Средний род глаголов прошедшего времени в активной речи детей не употребляется.

Прилагательные используются детьми значительно реже, чем существительные и глаголы, они могут не согласовываться в предложении с другими словами (*вкусная грибы*).

Предлоги в речи детей встречаются редко, часто заменяются или опускаются (*собака живет на будке, я был елка*).

Союзами и частицами дети пользуются крайне редко.

Обнаруживаются попытки найти нужную грамматическую форму слова, но эти попытки чаще всего бывают неуспешными (например, при составлении предложения по картинке: *на...на...стала лето...лета...лето*).

Способами словообразования дети не владеют.

У детей начинает формироваться фразовая речь. Они начинают более или менее развернуто рассказывать о хорошо знакомых событиях, о семье, о себе, о товарищах. Однако в их речи еще очень отчетливо проявляются недостатки: незнание многих слов, неправильное произношение звуков, нарушение структуры слов, аграмматизмы.

Понимание речи детьми улучшается, расширяется их пассивный словарь. Они начинают различать некоторые грамматические формы, но это различие неустойчиво.

Дети способны дифференцировать формы единственного и множественного числа существительных и глаголов, мужского и женского рода глаголов прошедшего времени, особенно с ударными окончаниями. Они начинают ориентироваться не только на лексическое значение, но и на смыслоразличительные морфологические элементы. В то же время у них отсутствует понимание форм числа и рода прилагательных, значения предлогов они различают только в хорошо знакомых ситуациях.

Звукопроизношение у детей значительно нарушено. Обнаруживается их неподготовленность к овладению звуковым анализом и синтезом. В то же время отмечается более точная дифференциация звуковой стороны речи. Дети могут определять правильно и неправильно произносимые звуки. Количество неправильно произносимых звуков в детской речи достигает 16—20. Нарушенными чаще оказываются звуки [С], [С'], [З], [З'], [Ц], [Ш], [Ж], [Ч], [Щ], [Р], [Р'], [Т], [Т'], [Д], [Д'], [Г], [Г']. Для детей характерны замены твердых согласных мягкими и наоборот. Гласные артикулируются неотчетливо.

Между изолированным воспроизведением звуков и их употреблением в речи существуют резкие расхождения. Несформированность звукопроизношения у детей ярко проявляется при произнесении слов и предложений.

Детям доступно воспроизведение слоговой структуры слов, но звуковой состав этих слов является диффузным. Они правильно передают звуковой состав односложных слов без стечения согласных (*мак*), в то же время повторить двусложные слова, состоящие из прямых слогов, во многих случаях не могут (*ваза — вая*)

Дети испытывают ярко выраженные затруднения при воспроизведении звукового состава двусложных слов, включающих обратный и прямой слог. Количество слогов в слове сохраняется, но звуковой состав слов, последовательность звуков и слогов воспроизводятся неверно: *окно — кано*. При повторении двусложных слов с закрытым и прямым слогом в речи детей обнаруживается выпадение звуков: *банка — бака*. Наибольшие затруднения вызывает у детей произнесение односложных и двусложных слов со стечением согласных. В их речи часто наблюдается пропуск нескольких звуков *звезда — вида*.

В трехсложных словах дети наряду с искажением и пропуском звуков допускают перестановки слогов или опускают их совсем: *голова — ава, коволя*. Искажения в трехсложных словах по сравнению с двусложными более выражены. Четырех-, пятисложные слова произносятся детьми искаженно, происходит упрощение многосложной структуры: *велосипед — сипед, тапитет*. Еще более часто нарушается произнесение слов во фразовой речи. Нередко слова, которые произносились правильно либо с небольшими искажениями, во фразе теряют всякое сходство с исходным словом: *В клетке лев. — Клеки вефь*.

Недостаточное усвоение звукового состава слов задерживает формирование словаря детей и овладение ими грамматическим строем, о чем свидетельствуют смешения значений слов (*грива* понимается как *грибы, шерсть* как *шесть*).

Характеристика детей с ОНР III уровня

На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. При употреблении простых предлогов дети допускают большое количество ошибок и почти не используют сложные предлоги.

Отмечается незнание и неточное употребление некоторых слов детьми: слова могут заменяться другими, обозначающими сходный предмет или действие (*кресло — диван, вязать — плести*) или близкими по звуковому составу (*смола — зола*). Иногда, для того чтобы назвать предмет или действие, дети прибегают к пространственным объяснениям.

Словарный запас детей ограничен, поэтому часто отмечается неточный выбор слов. Некоторые слова оказываются недостаточно закрепленными в речи из-за их редкого употребления, поэтому при построении предложений дети стараются избегать их

(*памятник — героям ставят*). Даже знакомые глаголы часто недостаточно дифференцируются детьми по значению (*поить — кормить*).

Замены слов происходят как по смысловому, так и по луковому признаку.

Прилагательные преимущественно употребляются качественные, обозначающие непосредственно воспринимаемые признаки предметов — величину, цвет, форму, некоторые свойства предметов. Относительные и притяжательные прилагательные используются только для выражения хорошо знакомых отношений (*мамина сумка*).

Наречия используются редко.

Дети употребляют местоимения разных разрядов, простые предлоги (особенно для выражения пространственных отношений — *в, к, на, под* и др.). Временные, причинные, разделительные отношения с помощью предлогов выражаются значительно реже. Редко используются предлоги, выражающие обстоятельства, характеристику действия или состояния, свойства предметов или способ действия (*около, между, через, сквозь* и др.). Предлоги могут опускаться или заменяться. Причем один и тот же предлог при выражении различных отношений может и опускаться, и заменяться. Это указывает на неполное понимание значений даже простых предлогов.

У детей третьего уровня недостаточно сформированы грамматические формы. Они допускают ошибки в падежных окончаниях, в употреблении временных и видовых форм глаголов, в согласовании и управлении. Способами словообразования дети почти не пользуются. Большое количество ошибок допускается при словоизменении, из-за чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях: смешение окончаний существительных мужского и женского рода (*висит ореха*; замена окончаний существительных среднего рода в именительном падеже окончанием существительного женского рода (*зеркало — зеркала, копыто — копыты*); склонение имен существительных среднего рода как существительных женского рода (*насет стаду*); неправильные падежные окончания существительных женского рода с основой на мягкий согласный (*солит соли, нет мебели*); неправильное соотнесение существительных и местоимений (*солнце низкое, он греет плохо*); ошибочное ударение в слове (*с пола, по стволу*); неразличение вида глаголов (*сели, пока не перестал дождь — вместо сидели*); ошибки в беспредложном и предложном управлении (*пьет воды, кладет дров*); неправильное согласование существительных и прилагательных, особенно среднего рода (*небо синяя*), реже — неправильное согласование существительных и глаголов (*мальчик рисуют*).

Словообразование у детей сформировано недостаточно. Отмечаются трудности подбора однокоренных слов. Часто словообразование заменяется словоизменением (*снег — снеги*). Редко используются суффиксальный и префиксальный способы словообразования, причем образование слов является неправильным (*садовник — садник*).

Изменение слов затруднено звуковыми смешениями, например, к слову *город* подбирается родственное слово *голодный* (смешение [Р] - [Л]), к слову *свисток* - *цветы* (смешение [С] - [Ц]).

В активной речи дети используют преимущественно простые предложения. Большие затруднения (а часто и полное неумение; отмечаются у детей при распространении предложений и при построении сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. Во фразовой речи детей обнаруживаются отдельные аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения (*Сегодня уже весь снег растаял, как прошел месяц*).

У большинства детей сохраняются недостатки произношения звуков и нарушения звукослоговой структуры слова, что создает значительные трудности в

овладении детьми звуковым анализом и синтезом.

Дефекты звукопроизношения проявляются в затруднениях при различении сходных фонем. Диффузность смешений, их случайный характер отсутствуют.

Дети пользуются полной слоговой структурой слов. Редко наблюдаются перестановки звуков, слогов (*колбаса — кобалса*). Подобные нарушения проявляются главным образом при воспроизведении незнакомых и сложных по звукослоговой структуре слов.

Понимание обиходной речи детьми в основном хорошее, но иногда обнаруживается незнание отдельных слов и выражений, смешение смысловых значений слов, близких по звучанию, недифференцированность грамматических форм.

Возникают ошибки в понимании речи, связанные с недостаточным различением форм числа, рода и падежа существительных и прилагательных, временных форм глагола, оттенков значений однокоренных слов, а также тех выражений, которые отражают причинно-следственные, временные, пространственные отношения.

Характеристика детей с ОНР IV уровня

Дети, отнесенные к четвертому уровню речевого развития, не имеют грубых нарушений звукопроизношения, но у них наблюдается недостаточно четкая дифференциация звуков.

Нарушения звукослоговой структуры слов проявляются у детей в различных вариантах искажения звуконаполняемости, поскольку детям трудно удерживать в памяти грамматический образ слова. У них отмечаются персеверации (*библиотечкарь — библиотекарь*), перестановки звуков и слогов (*портной — потрной*), сокращение согласных при стечении (*качича кет кань — ткачича ткет ткань*), замены слогов (*кабукетка — табуретка*), реже — опускание слогов (*трехтажнми — трехэтажнмий*).

Среди нарушений фонетико-фонематического характера наряду с неполной сформированностью звукослоговой структуры слова у детей отмечаются недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, что свидетельствует о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и является важным показателем незавершенного процесса фонемообразования.

Дети этого уровня речевого развития имеют отдельные нарушения смысловой стороны языка. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие некоторых животных (*филин, кенгуру*), растений (*кактус, вьюн*), профессий людей (*экскурсовод, пианист*), частей тела (*пятка, ноздри*). Отвечая на вопросы, дети смешивают родовые и видовые понятия (*деревья — березки, елки, лес*).

При обозначении действий и признаков предметов дети используют типовые и сходные названия (*прямоугольный — квадрат, перебежал — бежал*). Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по значению (*мальчик чистит метлой двор вместо мальчик подметает*), в неточном употреблении и смешении признаков (*высокий дом — большой, смелый мальчик — быстрый*).

В то же время для детей этого уровня речевого развития характерны достаточная сформированность лексических средств языка и умения устанавливать системные связи и отношения существующие внутри лексических групп. Они довольно легко справляются с подбором общеупотребительных антонимов, отражающих размер предмета (*большой — маленький*), пространственную противоположность (*далеко — близко*), оценочную характеристику (*плохой — хороший*).

Дети испытывают трудности при выражении антонимических отношений абстрактных слов (*бег — хождение, бежать, ходить, набег; жадность — нежадность, вежливость; вежливость — злой доброта, невежливость*), которые возрастают по мере абстрактности их значения (*молодость — немолодость; парадная дверь — задок, задник, не передничек*).

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением

(румяный как яблоко трактуется ребенком как много съел яблок).

При наличии необходимого запаса слов, обозначающих профессии, у детей возникают значительные трудности при назывании лиц мужского и женского рода (*летчик* вместо *летчица*), появляются собственные формы словообразования, не свойственные русскому языку (*скрепучка* вместо *скрипачка*).

Выраженные трудности отмечаются при образовании слов с помощью увеличительных суффиксов. Дети либо повторяют названное слово (*большой дом* вместо *домище*), либо называют его произвольную форму (*домуща* вместо *домище*).

Стойкими остаются ошибки при употреблении уменьшительно ласкательных суффиксов (*гнездо — гнездышко*), суффиксов единичности (*чайка — чайника*).

На фоне использования многих сложных слов, часто встречающихся в речевой практике (*листопад, снегопад, самолет, вертолет*), у детей отмечаются трудности при образовании малознакомых сложных слов (*лодка* вместо *ледокол, пчельник* вместо *пчеловод*).

Сложности возникают при дифференциации глаголов, включающих приставки *ото-, вы-* (*выдвинуть — подвинуть, отодвинуть — двинуть*).

В грамматическом оформлении речи детей часто отмечаются ошибки в употреблении существительных родительного и винительного падежа множественного числа (*Дети увидели Медведев воронов*). Имеют место нарушения согласования прилагательных с существительными мужского и женского рода (*Я раскрашиваю шарик красным фломастером и красным ручкой*), единственного и множественного числа (*Я раскладываю книги на большом столах и маленьком стулах*), нарушения в согласовании числительных с существительными (*Собачка увидела две кошки и побежала за двумя кошками*).

Особую сложность для детей четвертого уровня речевого развития представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске союзов (*Мама предупредила, я не ходил далеко — чтобы не ходил далеко*), в замене союзов (*Я побежал, куда сидел щенок — где сидел щенок*), в инверсии (*Наконец, все увидели долго искали которого котенка — увидели котенка, которого долго искали*).

Лексико-грамматические формы языка у всех детей сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер, возможность осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов. С другой стороны, ошибки имеют устойчивый характер, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью детей четвертого уровня речевого развития являются недостатки связной речи: нарушения логической последовательности, застревание на второстепенных деталях, пропуски главных событий, повторы отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картине, по серии сюжетных картин.

При рассказывании о событиях из своей жизни, при составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества дети используют в основном простые малоинформативные предложения.

Характеристика детей с нарушением зрения

В группе также обучается ребенок с нарушением зрения. Обучение и воспитание этого ребенка осуществляется в условиях общеразвивающей направленности в рамках инклюзивного образования. Дети сильно отличаются друг от друга по состоянию зрения, работоспособности, утомляемости и скорости усвоения материала. В значительной степени это обусловлено характером поражения зрения, происхождением дефекта и личными особенностями ребенка.

Как правило, для детей с нарушениями зрения характерны повышенная эмоциональная ранимость, обидчивость, конфликтность, напряженность, неспособность к

пониманию эмоционального состояния партнера по общению и адекватному самовыражению.

Поведению детей с нарушениями зрения в большинстве случаев недостает гибкости и спонтанности, отсутствуют, или слабо развиты неречевые формы общения. Для слабовидящих детей характерна большая неуверенность в правильности и качестве выполнения работы, что выражается в более частом обращении за помощью в оценке деятельности к взрослому, переводе оценки в вербальный коммуникативный план. Игры таких детей отличаются меньшей развернутостью по сравнению с играми обычных детей.

В связи с этим в Учреждение организована деятельность психолого - педагогического консилиума (ППК) как формы взаимодействия воспитателей и специалистов учреждения, объединяющихся для психолого-педагогического сопровождения воспитанников с отклонениями в развитии.

Консолидация усилий разных специалистов в области психологии, педагогики и коррекционной педагогики позволит обеспечить систему комплексного психолого – педагогического сопровождения и эффективно решать проблемы ребёнка с нарушениями в развитии. Наиболее распространённые и действенные формы организованного взаимодействия специалистов на современном этапе – это служба психолого - педагогического сопровождения образовательного учреждения, которая представляет многопрофильную помощь ребёнку и его родителям (законным представителям), а также образовательному учреждению в решении вопросов, связанных с адаптацией, обучением, воспитанием, развитием детей с нарушениями в развитии.

Целью является выявление степени отставания детей в условиях программного материала и направление к специалистам для принятия решения о дальнейшей помощи и коррекции, исходя из реальных возможностей образовательного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно – психического здоровья воспитанников.

Информационно – просветительская работа воспитателей предусматривает:

- различные формы просветительской деятельности (индивидуальные беседы, консультирование, анкетирование, индивидуальные практикумы, информационные стенды, печатные материалы, СМИ, презентации), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса работы с детьми, имеющими речевые нарушения, их родителям (законным представителям), - вопросов, связанных с оказанием коррекционной помощи.

Специфика организации воспитательно-образовательной и коррекционной работы с детьми с ОВЗ, обеспечивается интегрированным образованием, включающее в себя особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, методик и технологий организации образовательного и реабилитационного процесса для таких детей.

Взаимодействие между специалистами:

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда и педагога-психолога, которые являются организаторами и координаторами всей коррекционно - развивающей работы. В ходе индивидуального сопровождения ребенка с ОВЗ педагогами разрабатывается АОП с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребёнка-инвалида. Воспитатель закрепляет приобретённые знания, отрабатывают умения до автоматизации навыков, интегрируя логопедические и психокоррекционные цели, содержание, технологии в повседневную жизнь детей (в игровую, трудовую, познавательную), в содержание непосредственно организованной образовательной деятельности, а так же в режимные моменты. Взаимодействие воспитателей и специалистов фиксируется в тетради взаимодействия.

3.4. Формы организации образовательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

3.5. Способы работы

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.6. Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного 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.

4. Содержание программы по физической культуре по возрастам

4.1. 1 младшая группа (2 – 3 года)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Картотека основных видов движений и упражнений

Построение

- Свободное построение;
- В круг по зрительным ориентирам;
- В колонну;
- В колонну по зрительным ориентирам;
- Шеренгу по зрительным ориентирам;
- Парами.

Ходьба

- По кругу;
- Между двумя линиями;
- В медленном темпе 30-40 с.

Прыжки

- Ритмические приседания и выпрямления;
- Подпрыгивание на двух ногах;
- Вверх;
- На двух ногах, пытаясь продвигаться вперед;
- В длину с места;
- В глубину.

Катание

- Мяча с горки или ската и бег за ним;
- Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя;
- Мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.

Бросание мяча

- Двумя руками снизу вперед и вверх;
- От груди двумя руками вперед;
- Воспитателю;
- Большого мяча двумя руками через веревку;
- Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.

Ловля мяча

- Мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

Метание мяча

- Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель;
- Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см;
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой;
- Маленького мяча с расстояния до 1 м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

Подлезание и лазанье

- На четвереньках в разных направлениях;
- На четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.);
- По дорожке между двух линий;
- Под веревку, дугу высотой 30-40 см;
- Через бревно, лежащее на полу;
- По стремянке произвольно;
- Попытки влезания на вертикальную лестницу и спзания с нее любым удобным способом.

Равновесие

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2-2,5 м.)
- Ходьба по доске, положенной на землю;
- Ходьба по наклонной доске шириной 25 см. (один конец приподнят на 15 - 20 см.);
- Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25 см.) и спзание с него;
- Перешагивание через препятствия;
- Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;

- Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50 см., высота 15 см.);
- Перешагивание из обруча в обруч;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол;
- Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20 см. один от другого;
- Медленное кружение на месте.

Игры

- «Догони мяч»;
- «Солнышко и дождь»;
- «Птички в гнёздышках сидят»;
- «Такси»;
- «Самолёты»;
- «Лошадки»;
- «Мыши и кот»;
- «Наседка и цыплята»;
- «Поезд»
- «Птички летают»;
- «Лохматый пёс»;
- «Конники»;
- «Трамвай»;
- «Воробушки и кот»;
- «По ровненькой дорожке»;
- «Найди свой домик»;
- «Снежинки и ветер»;
- «Зима пришла»;
- «Берегись, заморожу!»;
- «Лиса в курятники»;
- «Зайка беленький сидит»;
- «Снежиночки – пушиночки»;
- «Зайцы и волк»;
- «Белые медведи»;
- «Воробушки и автомобиль»;
- «Скворцы»;
- «Кошка и мышки»;
- «Из кружка в кружок»;
- «Кролики и сторож»;
- «Догони меня»;
- «Где звенит колокольчик»;
- «Лягушки»;
- «Найди свой цвет»;
- «Ударь по мечу».

4.2. 2 младшая группа (3 – 4 года)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Картотека основных видов движений и упражнений

Построение

- свободное;
- в рассыпную;
- в колонну по одному и парами;
- в шеренгу;
- в круг;
- в полукруг.

Перестроение

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам.

Ходьба

- Обычная в колонне;
- Шеренгой с одной стороны зала на другую;
- На носочках;
- С высоким подниманием колен;

- С выполнением заданий;
- «Змейкой»;
- Приставным шагом вперед и назад;
- В горку и с горки.

Бег

- В колонне;
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку;
- В разных направлениях;
- С одной стороны зала на другую (расстояние 10-20 м.);
- По прямой и по извилистой дорожке;
- В чередовании с ходьбой;
- Со сменой направления;
- С ловлей и увертыванием;
- В быстром темпе (расстояние 10 м.);
- В медленном темпе (50-60 с.).

Прыжки

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь);
- Вверх с касанием предмета головой;
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.;
- В длину с места;
- В плоский обруч, лежащий на полу;
- В глубину (с высоты 15-20 см.);
- Через предмет высотой 5-10 см.;
- С ноги на ногу;
- Прямой галоп.

Катание

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя;
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

Бросание мяча

- Двумя руками от груди;
- Двумя руками из-за головы;
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.;
- Вверх и попытки ловить;
- О землю и попытки ловить;
- Большого мяча двумя руками через веревку;
- Маленького мяча одной рукой через веревку.

Ловля мяча

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

Метание мяча

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.;
- В горизонтальную цель одной рукой;
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой;
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.

Подлезание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.;
- «Змейкой» между расставленными предметами;
- По доске, положенной на пол;
- Под веревку, дугу высотой 40 см.;
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки;
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола);
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом;
- По наклонной лестнице;

- Под, между ножками стула, обруча, расположенного вертикально.

Равновесие

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.);
- Остановка во время ходьбы, бега;
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.);
- Ходьба по извилистой дорожке;
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.);
- По шнуру;
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.;
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу;
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону.

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх;
- вниз;
- повороты направо, налево.

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад;
- вверх;
- в стороны.

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо);
- повороты (влево, вправо).

Положения и движения ног:

- приседания;
- подскоки на месте.

Игры

- «Догони мяч»;
- «Солнышко и дождь»;
- «Птички в гнёздышках сидят»;
- «Такси»;
- «Самолёты»;
- «Лошадки»;
- «Мыши и кот»;
- «Наседка и цыплята»;
- «Поезд»
- «Птички летают»;
- «Лохматый пёс»;
- «Конники»;
- «Трамвай»;
- «Воробушки и кот»;
- «По ровненькой дорожке»;
- «Найди свой домик»;
- «Снежинки и ветер»;
- «Зима пришла»;
- «Берегись, заморожу!»;
- «Лиса в курятники»;
- «Зайка беленький сидит»;

- «Снежиночки – пушиночки»;
- «Зайцы и волк»;
- «Белые медведи»;
- «Воробушки и автомобиль»;
- «Скворцы»;
- «Кошка и мышки»;
- «Из кружка в кружок»;
- «Кролики и сторож»;
- «Догони меня»;
- «Где звенит колокольчик»;
- «Лягушки»;
- «Найди свой цвет»;
- «Ударь по мечу».

4.3. Средняя группа (4 – 5 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди).

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Картотека основных видов

- Свободное;
- В рассыпную;
- В полукруг;
- В колонну по одному, по два (парами);
- В круг.

Картотека основных видов движений и упражнений

Построение

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении;
- В звенья на ходу;
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием.

Ходьба

- В колонне со сменой ведущего;
- В разных направлениях;
- На пятках;
- На внешней стороне стопы;
- Мелкими и широкими шагами;
- С разным положением рук;
- По кругу с переменной направлением;
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад;
- В чередовании с другими движениями.

Бег

- В колонне по одному и парами;
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- С ускорением и замедлением темпа;
- Со сменой ведущего;
- По узкой дорожке, между линиями;
- Широкими шагами;
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.);
- В медленном темпе (1-1,5 мин.);
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой.

Прыжки

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая – назад;
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево;
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя;
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом);
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов;
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.;
- В длину с места (50-70 см.);
- В длину последовательно через 4-6 линий;
- Из круга в круг;

- В глубину с высоты 20-30 см.;
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.;
- На месте на правой и левой ноге;
- Прямой галоп;
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

Катание мяча

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.;
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.;
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.;
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.);
- Обруча в произвольном направлении.

Бросание мяча

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд);
- О землю и ловить его;
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.;
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя;
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте;
- Отбивание о землю одной рукой;
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх).

Ловля мяча

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

Метание мяча

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой;
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м.;
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.).

Подлезание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.;
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.;
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола;
- В обруч, приподняты на 10 см от пола;
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками;
- На четвереньках между предметами;
- На четвереньках по скамейке;
- По наклонной лестнице;
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу;
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг;
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом.

Равновесие

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег;
- После бега по сигналу встать на скамейку;
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г);
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони;
- Ходьба по ребристой доске;
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону;
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке;
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.;
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону);

- Ходьба по скамейке приставным шагом;
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед.

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх;
- вниз;
- повороты направо, налево;
- наклоны.

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх-вниз, смена рук;
- махи рук (вперед-назад, перед собой);
- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад);
- сжимание и разжимание пальцев;
- вращение кистей рук.

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо);
- повороты (влево, вправо).

Положения и движения ног:

- приседания;
- подскоки на месте и с продвижением;
- галоп.

Игры

- «Найди себе пару»;
- «Пробеги тихо-громко»;
- «Огуречик, огуречик»;
- «Котята и щенята»;
- «Мыши и кот»
- «Цветные автомобили»;
- «Совушка»;
- «Мы веселые ребята»;
- «Самолеты»;
- «Лиса в курятнике»;
- «У ребят порядок свой»;
- «Карусели»;
- «Проводник и заяц»;
- «Птичка и птенчики»;
- «У медведя во бору»;
- «Перелет птиц»;
- «Зайки в огороде»;
- «Бездомный заяц»;
- «С кочки на кочку»;
- «Охотники и заяц»;
- «Холодно-жарко»;
- «Дракон (удав)»;
- «Зайцы и волк».

4.4. Старшая группа (5 – 6 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Картотека основных видов движений и упражнений

Построение

- В шеренгу;
- В колонну по одному, парами;
- В круг, полукруг, круг в круге;
- В диагональ;
- В рассыпную.

Перестроение (самостоятельно без ориентиров)

- Из шеренги в колонну;
- В две колонны;
- В два круга;

- По диагонали;
- «Змейкой».

Ходьба

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы;
- Широким шагом;
- В полуприсяде;
- Со сменой положения рук;
- Перекатом с пятки на носок;
- В колонне с перестроением в пары;
- «Змейкой»;
- В чередовании с другими движениями;
- С закрытыми глазами 3-4 м.;
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

Бег

- Широкими шагами и мелкими шагами;
- На носочках;
- Высоко поднимая колени;
- С выполнением заданий;
- В сочетании с другими движениями;
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза);
- На скорость 20-30 м.;
- Челночный бег (3 раза по 10 м.);
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути;
- В медленном темпе (1,5-2 мин.).

Прыжки

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.;
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад;
- Попеременно на одной и другой ноге;
- В длину с места 60-80 см.;
- Из обруча в обруч;
- На одной ноге по кругу, вперед прямо;
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место;
- Боковой галоп;
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком;
- В высоту с разбега 20-40 см.;
- В длину с разбега 100 см.;
- Через вращающуюся скакалку;
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг;
- На возвышение 20 см. с места.

Катание мяча

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.;
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.;
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.;
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.);
- Обруча в произвольном направлении.

Бросание мяча

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд);
- О землю и ловить его;
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.;

- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.;
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя;
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте;
- Отбивание о землю одной рукой;
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх).

Ловля мяча

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

Метание мяча

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой;
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м.;
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.).

Подлезание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.;
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.;
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола;
- В обруч, приподняты на 10 см от пола;
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками;
- На четвереньках между предметами;
- На четвереньках по скамейке;
- По наклонной лестнице;
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу;
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг;
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом.

Равновесие

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег;
- После бега по сигналу встать на скамейку;
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г);
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони;
- Ходьба по ребристой доске;
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону;
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке;
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.;
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу;
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону);
- Ходьба по скамейке приставным шагом;
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед.

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх;
- вниз;
- повороты направо, налево;
- наклоны.

Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны;
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад);
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной);
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук.

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо);
- повороты (влево, вправо);
- вращения.

Положения и движения ног:

- приседания;
- махи вперед, держась за опору;
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- подскоки на месте;
- упражнения с отягощающими предметами —мешочками, гантелями, набивными мячами.

Игры

- «Ловля обезьян»;
- «Прыгни-присядь»;
- «Охотники и утки»;
- «Разложи и собери»;
- Кто скорее к кегли
- «Не оставайся на полу»;
- «Жмурки»;
- «Дорожка препятствий»;
- «Стоп»;
- «Ловкая пара»;
- «Перелет птиц»;
- «Мышеловка»;
- «Рыбак и рыбки»;
- «Перемени предмет»;
- «Два Мороза»;
- «Снайпер»;
- «Не попадись»;
- «Ловишка, лови ленту»;
- «Третий лишний»;
- «Охотники и звери»;
- «Ловишки с ленточками»;
- «Вышибала»;
- «Цепи-цепи»;
- «Горелки»;
- «Быстро по местам»;
- «Кто дальше»;
- «Бег под скакалкой»;
- «Караси и щука».

4.5. Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки

- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.

Учить перелезть по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

Картотека основных видов движений и упражнений

Построение (самостоятельно быстро и организованно)

- в колонну по одному, парами;
- в круг;
- в несколько колонн;
- в шеренгу;
- круг в круге;
- диагональ.

Перестроение

- из колонны по одному в несколько на ходу;
- из одного круга в несколько;
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги.

Ходьба

- Скрестным шагом;
- В приседе и полуприседе;
- Выпадами;
- Спиной вперед;

- Гимнастическим шагом;
- Чередование разных видов ходьбы;
- В разных построениях;
- С преодолением препятствий;
- С закрытыми глазами 4-5 м.;
- Продолжительная 40-45 мин.

Бег

- Отводя назад согнутые ноги в коленях;
- Поднимая вперед прямые ноги;
- Прыжками;
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см.;
- Из разных стартовых положений;
- На скорость 30 м.;
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м. каждый;
- В медленном темпе (2-3 мин.).

Прыжки

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- Вверх, смещая ноги вправо, влево;
- Из глубокого приседа;
- С разбега, доставая предмет;
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м.;
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке;
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
- Попеременно на одной и другой ноге;
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек;
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
- В длину с места 80-100 см.;
- Вверх и вниз по наклонной доске;
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.;
- С высоты с поворотом на 180*;
- С высоты спиной вперед;
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами;
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами;
- В высоту с разбега 40-50 см.;
- В длину с разбега 170-190 см.;
- Через обруч, вращая его как скакалку.

Катание мяча

- Друг другу набивного мяча.

Бросание мяча

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд);
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд);
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад;
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой».

Метание мяча

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой;

- В вертикальную цель правой и левой рукой;
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.;
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа;
- В движущуюся цель правой и левой рукой.

Подлезание и лазанье

- На четвереньках спиной назад по скамейке;
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;
- По полу на животе, на задних четвереньках;
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро;
- Вверх по гимнастической стенке, спезание по диагонали;
- Перелезание через препятствие;
- По канату.

Равновесие

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см.);
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч;
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони;
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок;
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке;
- Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура);
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед;
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул;
- Прыжки на скамейке;
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке;
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске;
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»;
- Балансирование на большом набивном мяче.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для головы:

- вверх;
- вниз;
- повороты направо, налево;
- наклоны.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны;
- поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь;
- отставляя одну ногу назад на носок;
- прижимаясь к стене;
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам;
- поднимать и опускать плечи;
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- разнонаправленные движения руками;
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку;

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам;
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны;
- вращения;

- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении;
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади;
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться;
- прогибаться, лежа на животе;
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета;
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол);
- пробовать присесть и встать на одной ноге;
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении;
- перекатываться в положении группировки на бок;
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди;
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой;
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене;
- поочередно поднимать прямые ноги;
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Упражнения для ног:

- приседания;
- махи вперед, держась за опору;
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- подскоки на месте;
- упражнения с отягощающими предметами - мешочками, гантелями, набивными мячами.

Игры

- «Мышеловка»;
- «Удочка»;
- «Мы веселые ребята»;
- «Передача мяча назад над головой в колонне»;
- «Перелет птиц»;
- Гуси-Лебеди
- «Ловишки с ленточками»;
- «Пожарные на учении»;
- «Не оставайся на полу»;
- «Найди свою пару»;
- «Медведь и пчелы»;
- «Совушка»;
- «Хитрая лиса»;
- «Найди свой цвет»;
- «Кто скорее до кегли»;
- «Охотники и зайцы»;
- «Перебежки»;
- «Космонавты»;
- «Поймай ленту»;
- «Бег по расчету»;
- «Переправься по кочкам»;
- «Караси и щука»;
- «Третий лишний»;
- «Бег под скакалкой»;
- «Горелки»;
- «Проводник и заяц»;

- «Быстро по местам»;
- «Кто дальше»;
- «Ловля обезьян».

5. Планируемые результаты

2 младшая группа (3 – 4 года)

Ожидаемые результаты к концу года:

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Средняя группа (4 – 5 лет)

Ожидаемые результат к концу года:

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Ожидаемые результаты к концу года:

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры.

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Ожидаемые результаты к концу года:

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников.

6. Оснащенность физкультурного зала

№	Пособия и оборудования	Количество	Примечание
1.	Окно	3	
2.	Светильник с защитой	6	
3.	Стеллаж с открытыми полками	2	
4.	Ящик деревянный на колёсиках для пособий	4	
5.	Стол письменный	1	
6.	Стул большой	1	
7.	Корзина для мусора	1	
8.	Ноутбук	1	
9.	Колонки	4	
10.	Монитор	1	
11.	Системный блок	1	
12.	Клавиатура	1	
13.	Мышь компьютерная	1	
14.	Часы настенные	1	
15.	Удлиннитель	2	
16.	Пианино	1	
17.	Стенка гимнастическая 4 пролета	1	
18.	Лестница деревянная с зацепами	1	
19.	Доска гладкая с зацепами	1	
20.	Доска с ребристой поверхностью	2	
21.	Шест для равновесия	4	
22.	Скамейка гимнастическая	6	
23.	Дуга большая высота - 50см.	2	
24.	Дуга малая высота -30см.	1	
25.	Стойка для метания большая	1	
26.	Стойка для метания малая	1	

27.	Горка поролоновая «Слон»	1	
28.	Игровой набор для мини гольфа	1	17
29.	Мат	2	
30.	Мягкий модуль «Банан»	4	
31.	Мягкая дуга	2	
32.	Колодец мягкий	1	
33.	Тоннель для пролезания	2	
34.	Мягкий модуль «Дорожка»	20	
35.	Магнитная планка	1	
36.	Корзина навесная	3	
37.	Крючки малые	8	
38.	Крючки большие	3	
39.	Секундомер	2	
40.	Корзина навесная 6 секций	1	
41.	Корзина пластмассовая	4	
42.	Куб деревянный	1	
43.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2	
44.	Щит навесной для метания	2	
45.	Свисток	1	
46.	Сетка для волейбола	1	
47.	Массажор для ног	4	
48.	Диск здоровья	9	
49.	Гимнастический коврик малый	22	
50.	Гимнастический коврик большой	1	
51.	Дорожка здоровья	3	
52.	Дарс	1	
53.	Помпон для черлидинга большой	20	
54.	Помпон для черлидинга малый	72	
55.	Канат длинный	2	
56.	Верёвки разноцветные	2	
57.	Канат короткий	8	
58.	Верёвка плетённая	1	
59.	Скакалка	14	
60.	Палка гимнастическая малая	31	
61.	Палка гимнастическая большая	6	
62.	Обруч малый диаметр – 50 см	21	
63.	Обруч большой диаметр- 70 -90см	17	
64.	Кубик пластмассовый	45	
65.	Стойка деревянная	1	
66.	Клюшка деревянная	2	
67.	Клюшка пластмассовая	3	
68.	Шайба	2	
69.	Флажок	21	
70.	Погремушка	2	
71.	Ракетка для бадминтона	4	

72.	Валанчик	6	
73.	Игривой набор «Связист»	1	
74.	Игривой набор «Переправа»	1	
75.	Мяч пластиковый малый	63	
76.	Мяч теннисный	29	
77.	Мяч футбольный	2	
78.	Мяч баскетбольный	3	
79.	Мяч волейбольный	3	
80.	Мяч набивной	5	
81.	Мяч гимнастический	2	
82.	Мяч кенгуру	4	
83.	Эстафетная палка	6	
84.	Платочек	26	
85.	Лента гимнастическая	43	
86.	Деревянная дощечка раскладная	2	
87.	Деревянная дощечка короткая	8	
88.	Тапок	4	
89.	Насос	1	
90.	Сетка синяя	1	
91.	Стакан пластмассовый	20	
92.	Конус	6	
93.	Колокольчик	2	
94.	Кольцеброс	3	
95.	Мешочек с песком 200 гр.	29	
96.	Мешочек с песком 500 гр.	21	
97.	Кегля пластмассовая	30	
98.	Руль	13	
99.	Флажки на верёвке	3	
100.	Медали	4	
101.	Степ	10	
102.	Бубен	2	
103.	Боксёрские перчатки	2	
104.	Флаг	7	

Коррекция нарушений развития детей

109.	Массажный мяч	9	
110.	Волчок	1	
111.	Массажный коврик	3	
112.	Массажор для ладони	1	
113.	Игра для мелкой моторики «Бусы»	4	
114.	Игра для мелкой моторики «Конфета»	2	
115.	Игра для мелкой моторики «Обруч»	1	
116.	Игра на координацию «Попади в цель»	1	
117.	Игра для профилактики плоскостопия «Орешки для белочки»	1	
118.	Игра для профилактики плоскостопия «Весёлые овощи и фрукты»	1	

119.	Игра для профилактики плоскостопия «Разноцветные коробочки»	1	
------	---	---	--

7. Используемая литература

1. Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования «Детство моё».
2. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2 – 4 лет по программе «Детство» / авт. сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015.
3. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4 – 7 лет по программе «Детство» / авт. сост. Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова, Н. Р. Кислюк. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Дети раннего возраста в детском саду / Е. В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О. Н. Козак. – СПб.: Союз, 2002.
6. Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987.
7. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. – М.: АЙРИС – ПРЕСС, 2003.
8. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 5 лет/ Л. И. Пензулаева. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
9. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005.
10. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А. И. Фомина. – М.: Просвещение, 1974.
11. Программа комплексного обследования детей дошкольного возраста, разработанной творческой группой преподавателей ТГУ, кафедры «Дошкольное воспитание». Раздел физическая культура: «Методические рекомендации к обследованию физической подготовленности детей дошкольного возраста в ДОУ», составитель А.И.Смирнова.
12. «Методики определения уровня развития основных двигательных способностей и физического развития детей дошкольного возраста», составитель Н.В.Полтавцева, 2000 г.
13. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л.И.Кузьмина, Н.Н.Бойнович.- СПб.,1998.
14. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ», составитель Т.А.Тарасова. – М.:ТЦ Сфера, 2005.